الدكتور أحمد حجازي

# كيف تنجو من الأفكار السلبية والضغوط النفسية




mohamed khatab

mohamed khatab

mohamed khatab


# الافكار


mohamed khatab

mohamed khatab

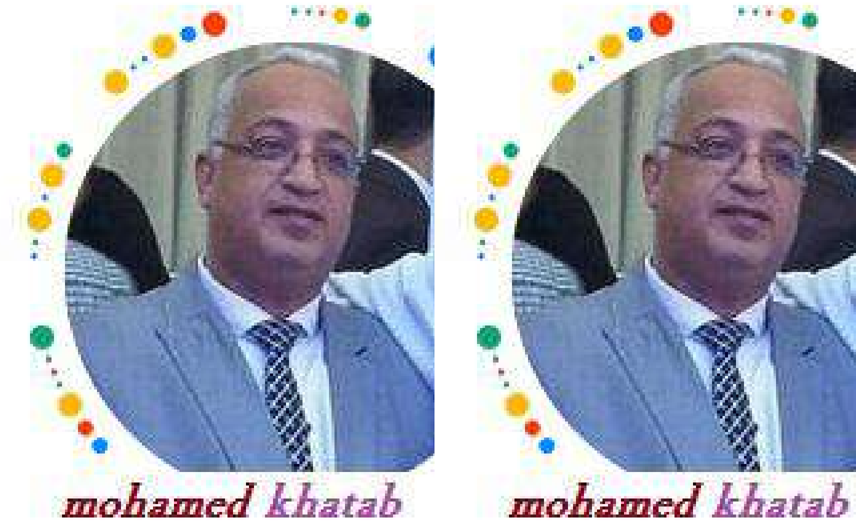
mohamed khatab


mohamed khatab

mohamed khatab

mohamed khatab








(2010/8/2856)

حجازي ، احمد توفيق

اسم الكتاب : كيف تنجو من الافكار السلبيه والضغوط النفسيه











فاكس 5689113 – 6 - 00962

ص.ب 927426 – عمان 11190 الأردن







كيف تنجو من

# الأفكار السلبية

والضغوط النفسية

الدكتور
أحمد توفيق حجازي



بسم الـلـه الرحمن الرحيم

## المقدمة

**من العيوب الشخصية البارزة والتي تضر بالصحة الجسدية والنفسية وبالسعادة والنجاح : - القلق والأرق، التوتر والضغط النفسي، الإجهاد والتعب، الاكتئاب والانقباض النفسي، الخوف والخجل، الإحباط والحقد والتشاؤم.**

**وإذا كان الإنسان يرجو الصحة والعافية والسعادة في الحياة، وينشد النجاح فيها، فعليه أن يقاوم هذه الأعداء، التي تسلب النفس سكينتها وأمنها وطمأنينتها، وتقوّض سلامتها، وتقف سداً منيعاً دونها وأسباب الصحة والسعادة والنجاح. كما أن هذه الأعداء قد تؤدي إلى شتى صنوف الأمراض الجسمية والنفسية والعقلية، وباستطاعتها أن تسلب الإنسان كل بهجة للحياة، بل أن تقضي على الأعمال، وموارد الرزق. كما تؤدي إلى الاحساسات الهدّامة والحسد، وفقدان الثقة بالنفس، وغيرها مما ينأى بالإنسان عن أسباب السعادة والهناء والتطور والنجاح.**

**إن بعض الناس لا يشعرون بالراحة والهناء إلا إذا كانوا مهتاجين. وآفة العصر انه لا لهو ولا تسلية ما لم تكن هناك إثارة في طعام أو شراب أو رياضة.**

**سباقات مجنونة بالسيارات، تعصب أعمى للرياضات العنيفة من سباق وملاكمة وغيرها. وهذه كلها وبال على الحياة الجسدية والنفسية والعقلية فمن جهة البدن تسبب هذه الإثارات المتواصلة اضطرابات في القلب وفي الدورة الدموية، و إجهاد عصبي وإرهاق للأوعية الدموية وتصلب في الشرايين.**

**و إن الخوف والقلق والخجل هذه هي نتيجة الإثارة العنيفة والحياة الانفعالية المندفعة. وسبب لاستنزاف الطاقة الحيوية وشلل للإرادة والعمل النافع. وموجات السرور العنيف تسبب اضطرابا شديداً للأعصاب ينتهي إلى إرهاق مزمن وهذا يؤدي إلى الخجل والانطواء وضعف الإرادة والكآبة والانصراف عن الحياة الطبيعية وما فيها.**

والخوف يقضي على الخصائص الذهنية ويضعف الصحة بتكوين سموم عضوية في الجسم وقد اصبح الخوف والقلق المزمن شائعاً بين الناس. نحن نعرف كثيرين يخافون الفقر أو الحرب، أو يخافون كلام الناس والإشاعات، أو يخافون المرض أو الموت. إن الخوف المستمر يسمم المعيشة وينشر حول الإنسان جواً من القلق المستمر الذي يضر بالصحة وبالعمل والمستقبل، ويمنع أسباب البهجة والسرور والسكينة. والخجل تابع للخوف.... وعلته الخوف من الهزء والزراية وعدم الثقة بالنفس.

وأما بالنسبة للضغوط النفسية فإن نسبة معقولة منها يمكن أن تكون لها نتائج إيجابية، حيث تكون بمثابة المحفز، أو التحدي الذي يستثير في الإنسان الرغبة في تحقيق الإنجازات والنجاحات، غير أن الضغوط عندما تزيد عن المعدل المناسب تصبح ضارة. ويبدو أن الإنسان يستطيع العمل بقمة نشاطه تحت الضغط لفترة قصيرة، ولكن بعد قليل يتحول الضغط من كونه عاملاً إيجابياً إلى كونه إجهاداً حقيقياً يقود بعد فترة إلى المرض.

يقول د. ديفيد سبري في كتابة "كيف تقلق بنجاح " : " أننا ننتهي إلى طور النضج، ولنا من قلة الاستعداد لمواجهة التجارب، مثل ما للديدان من الخبرة، برفصته الباليه ! " ونتيجة لذلك فإن ثلث عدد الأسرة في المستشفيات عموماً يشغلها أشخاص متاعبهم الأصلية إما عصبية أو عاطفية، أناس يثقلهم التعب والإجهاد والإرهاق العصبي العقلي.أناس ناءوا بعيشهم الثقيل من الماضي المتراكم، والمستقبل المخيف.

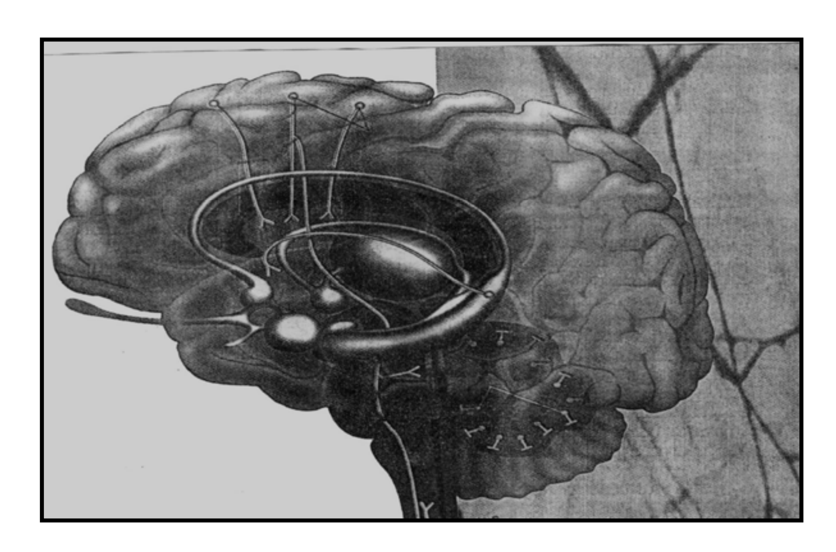
ويقول الأديب الإنكليزي " توماس كارليل" : "ليس علينا أن نتطلع إلى هدف يلوح لنا باهتاً على البعد، وإنما علينا أن ننجز ما بين أيدينا من عمل واضح بين".

المؤلــف

## اختلال في وظائف المخ تؤدي إلى العديد من المشاكل النفسية

**المخ هو الإطار المادي لجوهر الكائن البشري، فهو الإطار المادي للروح. وإنك لن تكون الشخص الذي تريده ما لم يعمل مخك بالشكل الأمثل، فأسلوب عمل مخك يحدد مدى فاعليتك وسعادتك، كما يحدد طبيعية علاقتك بمحيطك وبالآخرين، فأنماط المخ المختلفة تفيدك وقد تضرك في زواجك ومهاراتك وتعاملك مع أفراد عائلتك وفي عملك معتقداتك الدينية، بالإضافة إلى خبرات السعادة والألم.**

**عندما يكون المرء قلقاً، أو مكتئباً، أو محبطاً، أو يشعر بوسواس، أو سريع الغضب، أو التشتت، فإنه قد يعتقد أن هذه المشاكل كل مشاكل في رأسه، أو بعبارة أخرى مشاكل نفسية بحتة، غير أن الأبحاث العلمية الحديثة تشير إلى أن هذه المشاكل كلها ترتبط بفسيولوجيا المخ، وهناك دليل أكيد أنه بالإمكان تغيير هذه الفسيولوجيا والاختلال في وظائف المخ إلى الوضع الطبيعي السوي، وبإمكانك أن تعالج العديد من المشاكل السابقة.**



**مشهد جانبي لبنى الدماغ الداخلية تحت قشرة نصف الكرة المخية الأيسر**

ومع ظهور الوسائل العلمية المتقدمة في تصوير المخ أصبح بإمكان الأطباء والعلماء النفسيين أن يجيبوا على الأسئلة التي تتعلق بدور المخ في السلوك وبسرعة. ومثل هذه الأسئلة والإجابة عليها لها تطبيقات في حياتك، ابتداء من تأثيرها على علاقتك في البيت والعمل، وحتى فهم الخصائص التي جعلت من الإنسان كأننا مزيداً مميزاً.

في أبحاث ودراسات للمخ ترتبط بالطب النووي تسمى SPECT وهي (حساب الرسم السطحي لانبعاث فوتون واحد باستخدام الكمبيوتر single photon emission computed tomogray، هذه الدراسات تقوم بقياس تدفق الدم في المخ وأنماط النشاط الأيضي، ومن خلالها أصبح لدى العلماء الآن وسائل بصرية يمكن من خلالها رواية أنماط المخ التي ترتبط بسلوكيات مثل: القلق، والميل للإحباط، والتشتت، والعنف، والوسواس. ووجود دليل مادي على ظواهر ينظر إليها في الغالب على أنها نفسية صرفة أحدث ثورة في أسلوب ممارسة الطب النفسي.

وأصبح في مقدور المريض وأسرته أن يروا المشكلة التي يعاني منها في المخ، مما يجعله أكثر قابلية واستجابة للعلاج. كما أصبح لدى الأطباء معلومات أكثر تمكنهم من اتخاذ قرارات علاجية اكثر فاعلية للحالات المعقدة، بالإضافة إلى توعية العامة بآثار الإدمان، وإصابات الرأس، وآثار التفكير السلبي على المخ.

يقول الدكتور دانيال ج آمين المختص بالطب النفسي، عندما كان يعمل في مستشفى الطب النفسي في (فيرفيلد)، شرق سان فرانسيكو، قام الدكتور جاك بلدي المختص في الطب النووي بزيارة المستشفى، وألقى محاضرة عن تصوير " سبكيت ".

هذه الأبحاث والدراسات في الطب النووي تعني بقياس مستويات تدفق الدم والنشاط داخل المخ. وقد قام الدكتور بالدي بعرض صور لوظائف المخ لأشخاص يعانون من الخبل والإحباط والشيزوفرينا، أو إصابات بالمخ، وقارن هذه الصور بصور للمخ الطبيعي، قبل وبعد العلاج، مما يعني أن العلاج بالأدوية أدى إلى تغيير في الوظائف المادية للمخ.

ويضيف دكتور آمين، لقد رأيت بعيني أنماط المخ التي توضح وجود شذوذ يؤدي إلى مشاكل سلوكية. وإن إصلاح الشذوذ في وظائف المخ يمكن أن يغير حياة الأشخاص، بل وأرواحهم. فقد بدأت الكثير من الحالات التي لم تكن تستجيب للعلاج تتحسن من خلال الوصفات العلاجية التي تهدف إلى تحسين الوظائف المادية للمخ. فهناك مفهوم بسيط للغاية ، وهو : عندما يعمل مخك بصورة جيدة يمكنك أن تعمل بشكل أفضل والعكس صحيح.

معنى هذا المفهوم الجديد أن هناك أجزاء عديدة من المخ تؤثر على سلوكنا. ويمكن تحديد مواطن الداء في المخ وتقديم العلاج المناسب. وهكذا من خلال هذه الأبحاث والفحوصات تغيرت المفاهيم الأساسية عن الناس والشخصية وحرية الإرادة.

بعد تحسين الوظائف المادية للمخ من خلال استخدام الأدوية وأنظمة التغذية والتدريبات النفسية المركزة، أصبح لدى الأشخاص الذين كانوا لا يستجيبون للتغيير قدرة على تبني سلوكيات ومهارات جديدة، وأصبح نشاط مخك إيجابياً فعالاً، كما

أصبح لديهم قدرة أكبر على التغير على الرغم من أن الرغبة في التغير كانت متوفرة لديهم قبل ذلك.

وهكذا إذا لم يؤدي المخ وظائفه كما ينبغي، فسيكون من الصعب أن تنجح في أي ناحية من حياتك، سواء في علاقاتك، أو في عملك، أو في دراستك، أو في شعورك بذاتك، أو حتى في مشاعرك ووعيك الروحي. فالخطوة الأولى للتقدم والنجاح هي أن تفهم أنماط عمل المخ وتعمل على تفعيلها لأقصى درجة ممكنة. فعليك في البداية أن تفعل معدات ووظائف المخ ودوراته الكهربائية وبعد ذلك زوده بالبرامج الإيجابية والبناء التي تريدها .



أجهزة المخ التي ترتبط بالسلوك

**إن أجهزة المخ التي ترتبط بشكل وثيق بسلوكك وتجعل منك كائنا فريداً هي :**

**الجهاز الطرفي العميق :**

**يقع في مركز المخ وهو مركز التحكم في الحالة المزاجية والارتباط بالآخرين. فالاتصال بالآخر جزء أساسي من طبيعية البشر، ومع هذا فعندنا لا يعمل هذا الجزء من المخ كما ينبغي، فإن هذا يؤدي إلى السلبية وتقلب الحالة المزاجية .**

**ويبدو أن روائح معينة بالإضافة إلى وضوح التفكير من شأنهما تسهيل الحركة في هذا الجزء من المخ. كما أن قضاء الوقت مع الأشخاص الإيجابيين أمراً ضرورياً لكي يؤدي هذا الجهاز وظيفته بالشكل الأمثل.**

**العقد** ( gang Lions) **القاعدية :**

**عبارة عن تكوينات ضخمة في عمق المخ نتحكم في سرعة الجسم المهدرة. وعندما يعمل هذا الجزء بشكل مبالغ فيه فإن هذا يؤدي إلى الشعور بالقلق والهلع والشعور بالخوف. لذا ينبغي تعلم كيفية تهدئة هذا الجزء من المخ، أما عندما يقل نشاط هذا الجزء، فإن هذا يؤثر في الغالب على التركيز ويؤدي إلى المشاكل في التحكم الحركي الدقيق.**

قشرة مقدمة الدماغ :

تقع في مقدمة المخ، وتقوم مقام المشرف، وتساعد على التركيز والتخطيط والتحكم في اندفاعاتك، كما تساعد على اتخاذ القرارات السليمة أو الخاطئة، وعندما يكون نشاط هذا الجزء دون المستوى الطبيعي، فإن هذا يؤدي إلى مشاكل الرقابة الذاتية وإلى قصور الانتباه وإلى مشاكل في التركيز والتنظيم والمثابرة. وعندما تتعلم كيف تنشط هذا الجزء بشكل إيجابي فإن هذا سيؤدي إلى رقابة داخلية أفضل.

الجهاز الطوقي :

هو ذلك الجزء من المخ الذي يجري بشكل طولي عبر الجزء الأوسط من الفصوص الأمامية، وقد سمي ( مبدل السرعات ) إذ إنه يمكننا من الانتقال من تفكير لآخر ومن سلوك لآخر، وعندما يزيد نشاط هذا الجزء بشكل مفرط، فإن هذا يؤدي إلى ثبات المرء على مجموعة معينة من الأفكار والسلوكيات وعدم الانتقال منها إلى غيرها. وعندما تفهم كيف يؤدي هذا الجزء من المخ وظيفته. فإن هذا من شأنه أن يساعدك على التعامل مع القلق المتكرر.

الفصوص الصدغية :

تقع تحت الصدغين وتحت المعينين، وهي تدخل في الذاكرة وفهم اللغات، والتعرف على الوجوه، والتحكم في الحالة المزاجية. وعندما يكون هناك مشاكل في هذا الجزء، وخاصة في الفص الصدغي الأيسر، يكون لدى الشخص استعداد لنوبات

غضب، والتغير السريع في الحالة المزاجية، بالإضافة إلى حدوث مشاكل تتعلق بالتعلم والذاكرة، وقد يساعدك تفعيل هذا الجزء من المخ على أن تشعر بسلام داخلي.

من المهم معرفة أن كل جزء من هذه الأجزاء لا يوجد وحده ، بل إنها جميعاً تتصل بعضها ببعض بشكل دقيق، وعندما تؤثر في جزء، فإنك في الغالب تؤثر في بقية الأجزاء. وإن فهمك لوظائف هذه الأجهزة سيعطيك نظرة جديدة تماماً عن الأسباب التي تجعلك تتصرف على هذا النحو، وماذا يمكنك فعله حيال ذلك.

وإنه بإمكان المرء إن يشخص مشاكل المخ ويعالجها، فمعرفة الشخص لأكبر قدر ممكن من المعلومات عن كيفية أداء المخ لوظائفه سيفيده كثيراً.

ويبدو وأن العديد من المشاكل مثل التغير المزاجي، والقلق، والتوتر، والعناد يعاني منها معظم الناس، غير أن معظم هذه الحالات لا تحتاج إلى مساعدة من أطباء محترفين، بل تحتاج إلى وصفات فعاله تقوم على فهم وظائف المخ وتعمل على زيادة فاعليته. ولأن المخ يتحكم في سلوكنا، فإن تفعيل وظائفه يمكن أن يساعد كل إنسان تقريباً على أن يكون أكثر فاعلية في حياته.

وأن دراسة وأبحاث وظائف المخ يمكن أن تغير من فهمنا لسلوك الإنسان وترشدنا لأسلوب جديد في دراسة وعلاج الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في المخ يمكن معرفتها وعلاجها.

إن السلوك البشري اكثر تعقيداً مما نعتقد، فنحن نتعجل جداً حينما نعزو التصرفات السلبية للمرء لشخصيته السيئة، في الوقت الذي يمكن أن يكون السبب في

تصرفه ليس باختياره إطلاقاً، وإنما بسبب مشكلة في فسيولوجيا المخ . وعلى سبيل المثال،يذكر الدكتور دانيال آمين في كتابة " غير من عقلك تتغير حياتك " انه جاءه طفل مراهق يعاني من ميول عنف ورغبة في الانتحار، وكان ذلك بسبب وجود مشاكل في الفص الصدغي، وقد استجاب للأدوية المضادة للنوبات.

وهذا الطفل لم يكن سيئاً على الإطلاق، فقد قال بعد ذلك: "دائماً ما كانت لدي رغبة في أن أكون مؤدباً، ولكن مخي لم يسمح لي بذلك " وهناك الكثير من الأطفال السيئين يجلسون الآن في مؤسسات الأحداث كانوا سيتحولون إلى أشخاص صالحين لو أنهم حصلوا على العلاج المناسب ! وأحياناً لا يكون الشخص حاداً، أو مرحاً، أو مسالماً ، أو مطيعاً، أو عطوفاً لوجود خطأ ما في مخه ، ويمكن علاج الخطأ ليصبح إنساناً معافى. فمعظم الناس لديهم رغبة ي أن يكونوا أفضل، وعندما يعانون، فإن هذا في الغالب يعود إلى عدم محاولتهم التغيير، أو لعدم تفكيرهم في ذلك، أو الغياب الدافع لديهم.



أن تصوير المخ بالشكل المعتاد من خلال تصوير الرنين المغناطيسي، أو التصوير السطحي المحوري باستخدام الكمبيوتر موجود منذ السبعينات من القرن العشرين، ومثل هذه الدراسات دراسات تشريحية، وعلى الرغم من أنها من الممكن أن تدرس شكل المخ من الناحية المادية، إلا أنها لا توفر أي معلومات عن كيفية عمل المخ. وتساعد رسومات موجات الدماغ في بعض الحالات من خلال قياس النشاط الكهربائي في المخ، لكنها توفر معلومات قليلة عن وظائف التركيبات الداخلية للمخ. بيتما تجد أن دراسات spect توضح بشكل كبير ما يجري في أجزاء عديدة من المخ حينما نحاول تنشيطها . وباستخدام هذه الدراسات أمكن الربط بين النشاط الزائد أو الناقص للأجزاء المختلفة للمخ والسلوكيات الشاذة للمرض.

وأن عرض صور المخ التي توفرها دراسات spect توضح أن هناك العديد من المشاكل التي كنت تظن منذ فترة طويلة نفسية تماماً - كالقلق واضطرابات الهلع وقصور الانتباه - ولكنها في الحقيقية مشاكل طبية يمكن معالجتها باستخدام نموذج طبي جنباً إلى جنب مع نماذج اجتماعية ونفسية . وأن استعمالك وصفات مدروسة لتفعيل أنماط المخ، يساعدك على أن تكون أكثر فاعلية في حياتك اليومية.

دراسة (سبيكت **spect**) للمخ

**سبيكت (spect) هي اختصار إنجليزي للكلمات single photon Computerized tomography ، وهو عبارة عن دراسة دقيقة ومعقدة من دراسات الطب النووي، تدرس بشكل مباشر تدفق الدم داخل المخ، وتدرس بشكل**

غير مباشر نشاط المخ أو الأيض. وفي هذه الدراسة يتم إضافة نظير إشعاعي ( يعادل عشرة آلاف بيكون من الطاقة أو الضوء ) إلى مادة يسهل لخلايا المخ امتصاصها.

يتم حقن المريض بمقدار بسيط من هذا المركب في الوريد، حيث يجري بعد ذلك في مجرى الدم، ويتم امتصاصه من قبل موانع استقبال معينة في المخ. وبعد الحقن يستلقي المريض على طاولة مدة 15 دقيقة بينما تقوم كاميرا spect جاما بالدوران ببطء حول رأسه. وتحتوي الكاميرا على بلورات خاصة تكتشف الأماكن التي وصل إليها المركب أو يعرف ذلك من خلايا نظير إشعاعي يبدو كما لو كان إشارة ضوئية، وبعد ذلك يقوم جهاز كمبيوتر فائق التطور بتركيب صور لمستويات نشاط المخ، وتوضح تدفق الدم فيه أو الأيض. ومن خلال هذه الخرائط يستطيع الطبيب تحديد أنماط معينة لنشاط المخ ترتبط بأمراض عصبية ونفسية.

طب نووي

تنتمي دراسات spect إلى الطب النووي . وكلمة " نووي " تشير إلى نواة ذرة إشعاعية النشاط أو غير مستقرة، وهذا الطب يستخدم مركبات إشعاعية النشاط ( الصيدلية الإشعاعية ). والذرات غير المستقرة تصدر أشعة جاما، وهي تتلاش، وكل شعاع من أشعة جاما يعمل بمثابة إشارة من الضوء ويستطيع العلماء كشف أشعة جاما من خلال فيلم أو بلورات خاصة، كما يمكنهم أن يسجلوا تراكم عدد الإشارات التي تلاشت في كل جزء من أجزاء المخ. وهذه الذرات غير المستقرة هي في الأساس وسائل تعقب. فهي تتعقب الخلايا الأكثر نشاطاً، والتي يوجد بها أقل معدل لتدفق الدم. ودراسات spect تعمل في الحقيقية على توضيح أجزاء المخ التي تنشط حينما

نركز، أو نضحك، أو نغني، أو نبكي، أو نتخيل، وغيرها من الوظائف. وتقوم أبحاث ودراسات الطب النووي بقياس الوظائف الفسيولوجية للجسم .

كما يمكن استخدامها في تشخيص العديد من الحالات الطبية كأمراض القلب، وبعض أشكال العدوى، وانتشار السرطان، وأمراض العظام والغدة الدرقية. الدراسات السابقة للمخ لم تكن تقدم إلا صوراً للمخ وهو ساكن، وصوراً تشريحية له، ولم تكن تقدم إلا القليل من المعلومات عن نشاط المخ وهو يعمل .

وخلال العشرة سنوات الأخيرة أصبح هناك اعتراف متزايد بأن العديد من الاضطرابات النفسية والعصبية ليست اضطرابات ناتجة عن تشريح المخ، وإنما اضطرابات تتعلق بوظائف المخ.



**الجهاز الطرفي العميق .. الحب والاكتئاب**

وظائف الجهاز الطرفي العميق :

- **يضبط درجة العاطفة في العقل.**
- **يفسر الأحداث الخارجية من خلال حالات داخلية - يقوم بعملية التلوين العاطفي.**
- **يصنف الأحداث على أنها مهمة من وجهة نظر الشخص.**
- **يخزن ذكريات ذات شحنة عاطفية هائلة.**
- **يضبط الدافعية.**
- **يتحكم في دورات الشهية والنوم.**
- **يعزز الروابط بين الأفراد.**
- **يعمل بشكل مباشر على معالجة حاسة الشم.**
- **يضبط الشهوة الجنسية.**

**يقع الجهاز الطرفي العميق بالقرب من مركز المخ. وبالنظر إلى حجمه نجده في حجم ثمرة الجوز. فهو مشحون بالوظائف، وكلها تلعب دوراً حيوياً في سلوك الإنسان وبقائه. ومن الناحية التطورية هذا الجزء هو جزء قديم جداً من مخ الثدييات وهو الذي مكن الحيوان من أن يشعر ويعبر عن مشاعره.**

**يشتمل الجهاز الطرفي العميق على التركيبات المهادية، وتركيبات الهايبوثلاموس (hypotha lamus) ، والتركيبات القريبة المحيطة. والتطور للقشرة المحيطة بالمخ**

في الحيوانات العليا وخاصة الإنسان هو الذي مكنه من حل المشاكل والتخطيط والتنظيم والتفكير المنطقي. ولكن لترجمة هذه الوظائف إلى عمل، لا بد أن يكون لدى الشخص شوق وعاطفة ورغبة في أن يحقق شيئاً. كما أن الجهاز الطرفي العميق هو الذي يضيف البعد العاطفي سواء بشكل إيجابي أو سلبي.

والجهاز الطرفي العميق يسهم في تحديد الحالة العاطفية. فعندما يقل نشاطه، تكون حالة العقل بشكل عام إيجابية وتبعث على الأمل. أما عندما يزيد نشاطه هذا الجزء، تسيطر الحالة السلبية على الإنسان. فعندما يكون هناك نشاط زائد في هذا الجزء، فإن هذا يرتبط بشعور المريض بالاكتئاب والسلبية. ويبدو أنه عندما يكون هذا الجهاز متضخماً، فإن هذا يؤدي إلى صياغة العواطف بصيغة مؤلمة وسلبية، وهذا ما أكدته الدراسات والأبحاث التي أجريت على الاكتئاب في المختبرات الأخرى من العالم.

الجهاز الطرفي العميق يقوم بتلوين الأحداث طبقاً لحالة العقل العاطفية. فعندما تكون حزيناً ( بما يعني زيادة نشاط الجهاز الطرفي العميق ) فإنك في الغالب ستعمد إلى تفسير الأحداث المحايدة بصورة سلبية.



فلو أنك مثلاً تحاور شخصاً ما حواراً محايداً أو حتى إيجابياً والجهاز الطرفي لهذا الشخص حركته زائدة، أو " مركب تركيب سلبي " فإنه في أغلب الأمر سيفسر الحوار بطريقة سلبية. اما عندما يكون هذا الجزء هادئاً، أو يؤدي وظائفه بصورة طبيعية كما ينبغي، فإنه في الغالب سيفسر الأحداث بشكل إيجابي أو محايد. والتصنيف العاطفي للأحداث أمر لابد منه لبقاء الإنسان، فهذا التصنيف هو الذي يدفعك للتحرك لعمل شيء ما ( مثل أن تتقرب من رفيق محبب لك ) ، أو يجعلك تتجنب شيئاً، مثل الابتعاد عن شخص سبب لك أذى في الماضي .

كما أن الجهاز الطرفي العميق مع الفحوص الصدغية العميقة يعملان على تخزين الذكريات العاطفية السلبية والإيجابية، فعندما تتعرض لأذى، فإن المكون العاطفي لهذه الذكرى يتم تخزينه في الجهاز الطرفي العميق للمخ.

وعندما تكسب جائزة تقدير، فإن هذه الذكرى العاطفية يتم تخزينها أيضاً في هذا الجزء من المخ، والخبرة الكلية لذكرياتنا العاطفية مسئولة جزيئاً عن الحالة العاطفية للعقل، فكلما كانت خبراتنا أكثر استقراراً أو إيجابية، كان شعورنا إيجابية والعكس صحيح. وهذه الذكريات العاطفية ترتبط بشكل وثيق بالتصنيف العاطفي الذي نفرضه على الأحداث اليومية.

وأيضاً يؤثر الجهاز الطرفي على التحفيز والدافعية، فهو الذي يساعدك على أن تخرج في الصباح، ويشجعك على أن تتحرك طول اليوم.والزيادة في نشاط هذه الجزء من المخ من خلال خبراتنا ترتبط بانخفاض مستوى التحفيز والدافعية والذي يظهر في الغالب على شكل اكتئاب.

والجهاز الطرفي العميق أيضاً - وبصفة خاصة الهايبوثلاموس -يتحكم في دورات النوم والشهية. فالشهية والنوم الصحي ضروريات للحفاظ على الحالة الداخلية سليمة.

كما أن الجهاز الطرفي مسئول عن الارتباط والاتصال الاجتماعي. فعندما يتلف هذا الجزء لدى الحيوان، فإن هذا يؤثر بشدة على ارتباطه بصغاره ويذكر د. آمين انه في إحدى الدراسات التي أجريت على الفئران وجد أنه في حالة تلف هذا الجزء لا تقوم الأم، بتغذية صغيرها، بل تجره في أرجاء القفص كما لو كان جماداً. فالجهاز الطرفي يؤثر على آلية إقامة العلاقات، والتي تمكنك من الاتصال الاجتماعي بالآخرين، وحينما تنجح في الاتصال بالآخرين، فإن هذا سيؤثر بدوره على حالتك المزاجية فالإنسان اجتماعي بطبعه، فعندما يرتبط بالآخرين بشكل إيجابي، فإنه يرضى عن نفسه وعن حياته.

والجهاز الطرفي العميق يقوم ايضا وبشكل مباشر بمعالجة حاسة الشم. فجهاز العصب الشمسي هو الجهاز الوحيد من بين الأجهزة الحسية الخمسة الذي ينتقل من العضو الحس مباشرة إلى المنطقة التي يتم معالجة الروائح فيها في المخ. وحين أن حاسة الشم تنتقل مباشرة إلى الجهاز الطرفي العميق، فمن السهل أن نفهم الأسباب التي تجعل للروائح تأثيراً كبيراً على حالتا الشعورية. وتستند صناعات العطور ومزيلات العرق على حقيقة أن الروائح الجميلة تثير مشاعر إيجابية، وتجذب الناس تحول، بينما الروائح الكريهة تبعد الناس عنك.

هناك اتصال وثيق بين إقامة العلاقات والروائح والجنس والجهاز الطرفي العميق وهناك احتمال أن تكون الروائح التي تثير الرغبة الجنسية تقوم بتهدئة الجهاز الطرفي، وتعزز من مزاج الحب. والنشاط الزائد في الجهاز الطرفي العميق يرتبط بالاكتئاب، وغالباً ما يؤدي إلى انخفاض الاهتمام بالجنس. ويبدو أن انخفاض النشاط الجنسي يرتبط بزيادة نشاط الجهاز الطرفي العميق ووجود استعداد للشعور بالإحباط. فالجنس إذن مفيد للمخ.

فعندما يتصل الشخص جنسياً بغيره تحدث تغيرات كيميائية عصبية في مخيهما تزيد الارتباط العاطفي بينهما وتوصف هزة الجماع بأنها بمثابة نوبة صغيرة للجهاز الطرفي العميق تعمل على تقليل نشاطه. ويبدو أن كبر حجم الجهاز الطرفي عند المرأة يجعلها اكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب، وخاصة التغيرات الهرمونية مثل: أوقات البلوغ ، وقبل الدورة الشهرية، وبعد الولادة، وفي سن اليأس.

الجهاز الطرفي العميق وبخاصة الهايبوثلاموس الذي يوجد في قاعدة المخ هو المسئول عن ترجمة الحالات العاطفية إلى مشاعر مادية من الاسترخاء أو التوتر. والجزء الأمامي من الهايبوثلاموس يبحث وسائل تهدئة الجسم من خلال الجهاز العصبي الباراسمبثاوي. أما الجزء الخلفي فيرسل بإشارات مثيرة، أو إشارات خوف من خلال الجهاز العصبي السمبتاوي. والجزء الخلفي من الهايبوثلاموس عندما يكون في وضع الحركة يكون مسئولا عن استجابة القتال أو الهروب، وهي حالة فطرية تجعلنا على استعداد لأن نقاتل، أو نهرب عندما يهددنا شيء، أو عندما نكون خائفين. وتشير الأبحاث والدراسات الحديثة إلى وجود ارتباط بين الاكتئاب، وزيادة نشاط الجهاز الطرفي العميق، وتوقف نشاط قشرة مقدمة الجبهة وخاصة في الجانب الأيسر.

مشاكل الجهاز الطرفي العميق

- **التقلبات المزاجية**
- **زيادة التفكير السلبي**
- **النظرة السلبية للأحداث**
- **انخفاض الدافعية**
- **تدفق العواطف السلبية**
- **مشاكل النوم والشهية**
- **انخفاض أو زيادة الرغبة الجنسية**
- **العزلة الاجتماعية**

**إن مشاكل الجهاز الطرفي العميق - كغيره من الأجهزة - عادة ما ترتبط بوظائفه . فعندما يزيد نشاطه، فإن المصفاة العاطفية يغلب عليها السلبية . وحيث أن مراكز النوم توجد في الجهاز الطرفي، فإن حدوث مشاكل في هذا الجهاز يؤدي إلى تغييرات قد تمثل في الميل للمبالغة في النوم والأكل سواء مبالغة في الزيادة، أو في الإقلال من الأكل والنوم. فالشخص الذي يعاني من الاكتئاب القياسي غالباً ما يفقد شهيته ويجد صعوبة في النوم بالرغم من شعوره بالإرهاق المزمن. أما الاكتئاب غير الشديد فيتميز بكثرة الأكل والنوم.**

**الاكتئاب**

**غالباً ما يوجد ارتباط بين انعدام العلاقات والاكتئاب. فالشخص المكتئب لا يحب الاختلاط بالناس وبالتالي يعزل نفسه. وفي العزلة الاجتماعية، كلما انعزل**

الشخص، قلت محاولته لإقامة علاقات. وهذا من شأنه أن يزيد من الاكتئاب ومن احتمال استمرار العزلة.

أن السبب في الاكتئاب هو وجود قصور في بعض المواد الكيميائية العصبية أو الموصلات العصبية وخاصة نوريبينفرين **norepinephrin** وسيروتونين **serotonin** ويؤدي هذا القصور إلى زيادة الأيض أو الالتهاب في الجهاز الطرفي العميق، مما يؤدي بدوره إلى العديد من المشاكل التي ترتبط بالاكتئاب. وبما أن الجهاز الطرفي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالحالة المزاجية، فإن الزيادة في حركة هذا الجهاز تؤدي إلى تفاقم المشاكل الناجمة عن القلق، مما يؤثر على بقية وظائف الجهاز الطرفي العميق.

ويدو أن زيادة نشاط الجهاز الطرفي يمثل جزءاً من نمط غالباُ ما يستجيب للأدوية المضادة للاكتئاب. وكون العلاج له آثاره الجانبية لا ينبغي أن يكون مانعاُ لنا من استخدامه. فهناك ة حالات كثيرة تكون الإيجابيات فيها اكثر من السلبيات بكثير. كما انه ليس معنى أن المريض بدأ علاجاُ ما أن يستمر عليه للأبد. ولكن هناك أدوية معينة منها **prozac** هناك حد أدنى لفترة تناولها، فلا بد من الالتزام به قبل إيقاف العلاج حتى يؤتي ثماره.



وصفات الجهاز الطرفي العميق لتعزيز أنماط التفكير الإيجابي

**الوصفة الأولى**

**أن الحالة الذهنية العامة لها صيغة تعتمد بشكل كبير على نوعية تفكيرنا، فعندما يزيد نشاط الجهاز الطرفي العميق تكون النظرة للأمور سلبية. فالشخص المحبط تتداعى عليه الأفكار المثبطة واحدة تلو أخرى، وعندما ينظر للماضي يشعر بندم، وإذا نظر للحاضر يشعر بعدم رضا، ونظراته للمستقبل هي نظرة قلق وتشاؤم. فالعدسة التي ينظر من خلالها إلى نفسه والآخرين والعالم من حوله دائماً ما تكون عدسة قاتمة . فهو يعاني من " الأفكار السلبية التلقائية " (ANT) automatic negative thougts، وهذه الأفكار يغلب عليها التشاؤم والكآبة والشكوى، وتأتي من تلقاء نفسها. وهذه الأفكار السلبية تسبب الشعور بالاكتئاب والتشاؤم. ومثال لهذه الأفكار السلبية أن يقول الشخص : " أعرف أنني لن انجح في الامتحان " ، هذا النوع من التفكير يؤدي إلى ما يمكن تسميته بالتحقيق الذاتي للنبوءة. فالذي يقنع نفسه بأنه لن ينجح (نبوءة ) غالباً لن يذاكر بجد، وبالتالي لن ينجح ( إذن السبب في تحقيق النبوءة هو النبواة ذاتها) . والشخص دائم الاكتئاب لا يتوقع حدوث الخير أبداً، ولذلك لا يحاول جاهداً أن يجعله يحدث. والألم الناجم عن هذا التفكير السودادي قد يجعلك تتصرف بشكل يبعد الآخرين عنك، مما يزيد من عزلتك. وعلى الجانب الآخر نجد أن الموقف والتفكير الإيجابي يجعلك تشع إحساساً بالرضا عن حياتك مما يسهل اتصال الآخرين بك، كما أن هذا التفكير يساعدك على أن تكون أكثر فعالية في حياتك. فما يجري في عقلك طول اليوم يمكن أن يحدد ما إذا كان سلوكك سيكون ضاراً أم نافعاً لك.**

أمثلة من الأفكار السلبية التلقائية :

- أنك لا تنصت لي أبداُ
- إنك لا تحبني
- أشعر كأنك لا تبالي بي
- هذا الموقف لن يتحسن. أعرف أن شيئاُ سوف يحدث.
- إن نجاحك في تحقيق أرباح هذا العام لا يعني شيئاً
- كان علي أن أكون أفضل من ذلك، إنني فاشل.
- إنك مغرور
- الخطأ خطؤك
- لقد تأخرت لانك لا تبالي بالأمر

أن معالجة الجهاز الطرفي العميق يتطلب معالجة أنماط التفكير لحظة بلحظة. إن أفكارنا دائماً ما تكون معنا. ومعظم الناس لا يدركون أهمية الأفكار،ولذلك يتركون تنمية أنماط التفكير للمصادفة.

وإن كل فكرة من أفكارك ترسل إشارات كهربائية عبر المخ. والأفكار لها خصائص مادية محسوسة، فهي تؤثر تأثيراُ كبيراُ على كل خلية من خلايا الجسم، فعندما يعبأ المخ بالأفكار السلبية، فإن هذا يؤثر على الجهاز الطرفي العميق ويؤدي إلى حدوث مشاكل ترتبط به (العصبية) التقلب المزاجي، الاكتئاب ..... الخ.

ولكي تشعر بتحسن ينبغي أن تتعلم كيف تتحكم في أفكارك وتوجهها بصورة إيجابية.

مبادئ من التفكير التدريجي

**الخطوة الأولى**

- **اقتنع بأن أفكارك حقيقية**
- **انك تفكر**
- **مخك يفرز مواد كيميائية**
- **هناك تحويل كهربائي يجري في المخ**
- **انك تشعر بما تفكر فيه**
- **فالأفكار هي حقيقية ولها تأثير حقيقي على مشاعرك وسلوكك.**

**الخطوة الثانية**

**لاحظ تأثير الأفكار السلبية على جسمك**

**مع كل مرة تفكر فيها بشكل غاضب، أو قاس، أو حزين، أو غريب، يفرز الجسم مواد كيميائية تجعلك تحس باحساسات جسمية سيئة ( وتنشط الجهاز الطرفي العميق) . فكر في آخر مرة كنت فيها غاضباُ.**

**كيف كنت تحس بجسمك؟ معظم الناس عندما يغضبون تتوتر عضلاتهم، وتزيد ضربات قلوبهم، وتتصبب أيديهم عرقاً، وقد يشعرون بدوار بسيط. فالجسم يتفاعل مع كل فكرة سلبية تفكر بها.**

**الخطوة الثالثة**

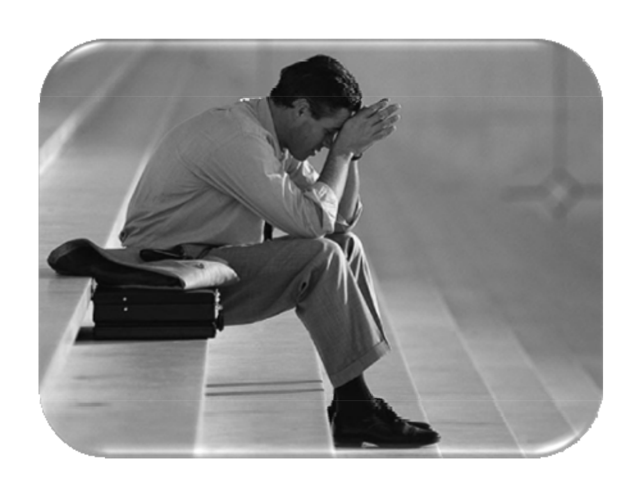
**لاحظ تأثير الأفكار الإيجابية على جسمك**

**مع كل مرة تفكر فيها في فكرة جيدة، أو سارة، أو تبعث عل الأمل، فإن مخك يفرز مواد كيميائية تجعلك تحسن باحساسات جيدة في جسمك وكما تهدئ الجهاز الطرفي العميق ). معظم الناس عندما يكونون فرحين ترتخي عضلاتهم وتكون ضربات قلوبهم بطيئة، وأيديهم جافة وتنفسهم بطيئاً فالجسم يتفاعل مع كل فكرة إيجابية.**

**الخطوة الرابعة**

**لاحظ تفاعل الجسم مع كل فكرة**

**أن الجهاز الطرفي العميق هو المسؤول عن ترجمة حالتنا العاطفية إلى احساسات مادية تتمثل في التوتر أو الاسترخاء. والعكس صحيح. وهذه الاحساسات والاستجابات تحدث في الحال. وجسمك يتفاعل مع كل أفكارك سواء عن العمل،أو الأصدقاء، أو الأسرة أو أي شيء آخر.**



الخطوة الخامسة

أنظر للأفكار السيئة على أنها تلوث

إن للأفكار قوة هائلة : فإما أن تجعلك تشعر براحة عقلية وجسمية أو العكس. فكل خلية في جسمك تتأثر بكل فكرة من أفكارك . وهذا هو السبب في ظهور أعراض مادية لدى الذين يشعرون بانزعاج عاطفي، وذلك كالصداع وآلام المعدة. ويعتقد بعض الأطباء أن الأشخاص الذين لديهم الكثير من الأفكار السلبية تزيد احتمالات إصابتهم بالسرطان، وإذا استطعت أن تفكر في أفكار إيجابية فسوف تشعر بتحسن.

وإن الأفكار السيئة هي بمثابة تلوث لجسمك. فكما أن التلوث في نيويورك يؤثر على أي شخص يخرج إلى الشارع، فكذلك الأفكار السيئة تلوث الجهاز الطرفي لديك،كما أنها تلوث عقلك وجسمك .

الخطوة السادسة

ضع في ذهنك أن الأفكار والتلقائية لا تقول الحقيقة دائما

إن الفكرة التي لا تفكر فيها تكون تلقائية ( فهي تحدث من تلقاء نفسها)، ولكن هذا لا يعني أن تكون بالضرورة صحيحة. فليس بالضرورة أن تصدق كل ما يجول بذهنك ومن المهم أن تفكر في أفكارك لتعرف ما إذا كانت ستفيدك أم ستضرك. ولكنك إذا لم تعارض أفكارك فقط، فإنك ستصدقها كما لو كانت صحيحة.

## الخطوة السابعة

### عارض أفكارك السلبية التلقائية :

يمكنك أن تدرب أفكارك على أن تكون إيجابية ومتفائلة، أو أن تجعلها سلبية وتزعجك. فمجرد أن تأتيك الفكرة يمكنك أن تختار بين أن تفكر بشكل إيجابي وتشعر براحة، أو أن تفكر بشكل سلبي وتشعر بالاكتئاب. فالأمر كله يعود إليك. فبإمكانك أن تتعلم كيف تغير أفكارك وبالتالي تتغير مشاعرك.

ومن بين الأساليب التي تستطيع من خلالها تغيير أفكارك أن تنتبه إليها عندما تكون سلبية وتعارضها. أما عندما تأتيك فكرة سلبية دون أن تعارضها، فإن عقلك سيصدقها وجسمك سوف يتفاعل معها. لكن عندما تصحح الأفكار السلبية، نستخلص من تأثيرها عليك.

### الوصفة الثانية للجهاز الطرفي العميق للتخلص من الأفكار السلبية التلقائية

الأفكار إما أن تفيد أو تضر الجهاز الطرفي. والأفكار السلبية التلقائية إذا تركت دون التحقق منها، فإنها تضر الجسم كله . ولذلك عليك أن تتخلص من " الأفكار السلبية " متى لاحظتها، وإلا أثرت على علاقاتك وعملك وحياتك كلها. وعليك أولاً أن تلاحظ هذه الأفكار. فإذا استطعت أن تعرفها لحظة وقوعها وتصححها، فإنك بذلك تمنعها من التأثير عليك، والفكرة السلبية إذا مرت دون معارضة يصدقها العقل ويتفاعل معها الجسم.

والأفكار السلبية غير منطقية. ولذلك عندما تخرج هذه الأفكار وتفحصها على مستوى الوعي الظاهر، ستدرك أنه ليس من الحكمة أن تشغل نفسك بها. وسوف تعود لتمسك بزمام أمور حياتك بدلاً من أن تتحكم هذه الأنماط الفكرية السلبية الناجمة عن الحركة الزائدة في الجهاز الطرفي في حياتك.

و عندما تشعر بالأفكار السلبية تدخل عقلك، رب نفسك على التعرف عليها وتدوينها، لأنه عندما تدون هذه الأفكار وتعارضها، فأنت بذلك تفقدها أي قوة، وتستعيد زمام التحكم في حالتك المزاجية.

الوصفة الثالثة للجهاز الطرفي العميق عش بين أشخاص يوفرون لك روابط إيجابية

إذا قضيت وقتاً طويلاً مع أشخاص سلبيين. فقد تجلس معهم، وأنت فرح، ولكن لا يمر وقت طويل إلا وتجد أفكارهم السلبية قد بدأت تزحف إليك. وتتقابل أفكارهم السلبية مع أفكارك لتتزواج، ولذلك عليك أن تعيش بين أشخاص يتمتعون بأقصى قدر في الإيجابية.

إن مواقف الآخرين وخبراتهم تنتقل إلينا بشكل كبير، وإن لهم تأثيراً كبيراً علينا، وإن كان خافياً علينا. والمرء منا حينما يقضي وقتاً طويلاً مع الآخرين يرتبط بهم بوجه من الوجوه، فإن أمزجة الآخرين وأفكارهم تؤثر بشكل مباشر على الجهاز الطرفي العميق لدينا. ولذلك عليك أن تفضي وقتك مع أشخاص يعززون من كفاءة جهازك الطرفي العميق، وليس أشخاصاً يزيدون من نشاطه.

الوصفة الرابعة للجهاز الطرفي العميق حماية أطفالك من خلال الارتباط الطرفي

إرشادات تدريب له تأثير كبير على تحسين جودة الوقت الذي تقضيه مع أطفالك:

اقض 20 دقيقة يومياً مع طفلك تفعل خلالها أي شيء يحبه، ومن المهم أن تعرف أن الهدف من هذا الوقت هو تكوين رابطة طرفية وعلاقة مع طفلك، فليكن هذا الوقت إيجابياً قدر ما يمكن.

أثناء الوقت الخاص لا ينبغي أن تكون هناك أوامر، أو أسئلة، أو توجيهات، وهذا أمر مهم، فالهدف من هذا الوقت هو بناء العلاقة وليس ضبط السلوكيات المشكلة.

لاحظ اكبر قدر من السلوكيات الإيجابية فملاحظة الجيد أكثر فاعلية في تشكيل السلوك من ملاحظة السيئ.

اسمع أكثر مما تتكلم.

الوصفة الخامسة للجهاز الطرفي العميق بناء المهارات لتدعيم الروابط الطرفية

لقد ثبت أن تعزيز الروابط الطرفية بين الأشخاص يساعد على شفاء الجهاز الطرفي. ففي إحدى الأبحاث والدراسات التي كانت يعالج فيها المرضى من الاكتئاب

الحاد قام معهد الصحة القومي بمقارنة ثلاث طرق علاجية هي الأدوية المضادة للاكتئاب، والعلاج المعرفي المشابه لأسلوب علاج الأفكار السلبية التلقائية، والعلاج القائم على تعزيز مهارات إقامة العلاقات، وقد ظهر أن هذه الثلاثة تتمتع بفاعلية متساوية في معالجة الاكتئاب. فليس بغريب أن دمج هذه الأنواع الثلاثة كان له أثر أكثر فعالية. والمرضى أنفسهم يلعبون دوراً كبيراً في مساعدة أنفسهم، كما أن طبيعية ارتباطك بالآخرين إما أن تضر أو تفيد جهازك الطرفي.

بعض مبادئ إقامة علاقات إيجابية :

تحمل مسئولية الحفاظ على قوة العلاقة، ولا تلق بملائمة المشاكل في العلاقة على الطرف الآخر، وابحث عن الطرق الكفيلة بتنمية العلاقة، وهذا من شأنه أن يشعرك بالقوة ويؤدي إلى تحسين العلاقة.

لا تتعال مع العلاقة على أنها أمر مسلم به، ومن ثم لا توليها اهتماماً فلكي تكون العلاقة خاصة، فلا بد من تغذيتها بشكل دائم.

أهم علاقتك، فمن بين الطرق الأكيدة لإفساد العلاقات أن تحط من قدر الشخص الآخر أو أن تستخف به، ولذلك عليك أن تحمي علاقاتك من خلاك مدح وتقدير الآخر.

اقترح الأحسن، عندما يتعلق الأمر بالدوافع أو النوايا اقترح أفضلها وأحسنها لدى الشخص الآخر. وهذا سوف يحسن سلوكه بحيث يصبح اكثر إيجابية.

قم دائماً بالتجديد في العلاقة، العلاقة حينما تأسن وتصبح مملّة تكون عرضة للانهيار. ولذلك عليك أن تترك الطرق القديمة، وتبحث عن طرق جديده ومختلفة لإخفاء حياة على العلاقة .

لا حظ الجيد من السهل جداً أن تلاحظ وتركز على ما لا تحبه في العلاقة. فهذه تكاد تكون طبيعة بشرية، ولذلك يجد المرء صعوبة في أن يركز على ما يحب. وعندما تقضي وقتاُ أطول في ملاحظة الأوجه الإيجابية في العلاقة، فإن هذا سيؤدي غالباً إلى زيادة السلوك الإيجابي.

وضح ما تريد ربما أن معظم الخلافات بين الناس منشأها شكل ما بين أشكال سوء الاتصال بالآخرين. ولذلك عليك أن تتمهل وأن تنصت لما يقول الآخر، وتفهمه، ولا تتصرف وفقاً لما تعتقده في نوايا الآخرين، واسألهم أولاً ماذا يقصدون، ثم شكل استجاباتك.

حافظ على الثقة واحمها. تفشل الكثير من العلاقات بسبب حدوث شرخ كبير في الثقة. وغالبا ما نصاب بجرح بسيط الآن ، ولكنه يذكرنا بجرح كبير في الماضي يجعلنا لا نأخذ الجرح الحالي بحجمه الطبيعي. ومجرد أن يحدث صدع في الثقة، عليك أن تحاول فهم أسبابه.

تعامل مع الأمور الصعبة. تمسك بما تؤمن بصحته بشكل ثابت، ولكن دون حدة أو قسوة، وهذا من شأنه أن يحافظ على توازن العلاقة.

الوصفة السادسة للجهاز الطرفي العميق أهمية الاتصال البدني

الاتصال البدني عنصر مهم في عملية الارتباط بين الرضيع ووالديه. فالمعانقة، والتقبيل والكلمات الجميلة واتصال العيون تمنح الرضيع السعادة، والحب، والثقة والأمان، وهي أشياء ضرورية لكي يكون لديه جهاز طرفي سليم وصحيح.

وأما الحب بين البالغين، فلكي تكون هناك علاقة جيدة بين الزوجين، عليهما أن يتبادلا الكلام الجميل والنظرات الحانية، والأحضان والقبلات .



وقد كتب جورج كلون وآن هوليستر في مجلة "life" موضوعاً عن الملامسة ذكرا فيه عدة قصص عن القوة الشفائية للملامسة، أوضحت الدراسات أن التدليك له تأثير إيجابي على العديد من الأمراض ابتداءً من المغص، وحتى النشاط الزائد، ومروراً بالسكر، والصداع النصفي، بل كل الأمراض التي قام معهداً أبحاث الملامسة

في ( ميامي )، ( فلوريدا ) بدراستها " كما ورد في المقالة : " إن التدليك يساعد المصابين بضيق في التنفس على التنفس بسهولة، كما يعزز من مناعة المرضى المصابين بالإيدز، ويزيد القدرة على التركيز لدى الأطفال الانطوائيين، ويقلل من القلق لدى المراهقين الذين يعانون من الاكتئاب. وبالنسبة إلى كبار السن يساعد التدليك على تقليل الاكتئاب، ويقلل هرمونات الضغط. كما يقلل من شعورهم بالوحدة، حيث تنخفض نسبة زياراتهم للأطباء، ويقلل حجم ما يتناولونه من قهوة، وتزيد اتصالاتهم التلفونية الاجتماعية ".

الوصفة السابعة للجهاز الطرفي العميق أحط نفسك بروائح جميلة

أن الجهاز الطرفي هو الجزء المسئول بشكل مباشر عن معالجة حاسة الشم. وهذا ما يجعل العطور الجميلة الرائحة تجذب الناس، بينما الروائح الكريهة تنفرهم. وقد نشرت صحيفة ((the Lancet))البريطانية دراسة عن فوائد العلاج بالروائح باستخدام زيوت من زهور (الخزامي Lavander ) وهذا الزيت عند استخدامه بشكل مناسب، فإن رائحته تساعد على تقليل الشعور بالضغط والاكتئاب، كما تساعد على النوم، ويتم في هذا العلاج وضع روائح خاصة في آلة بخار، وفي حوض الحمام وعل الوسائد، بالإضافة إلى أوعية العطور، وهذه الروائح يمكن أن يكون لها تأثير ملحوظ على الحالة المزاجية.

ولكن هناك فرق بين تناول أو امتصاص هذه الروائح وبين شمها. فعندما تتناول شيئاً، فإنه يذهب للمعدة، ويتم معالجته من خلال الجهاز الهضمي ( فوق هذا

هناك زيوت أساسية مثل : الخزامى إذا تناولها الإنسان يكون لها آثار خطيرة). ولكن الروائح تنشط أعصاب الشم التي تذهب إلى الجهاز الطرفي العميق.

أن هناك روائح معينة أحياناً ما تجعل العقل يستدعى ذكريات قوية وواضحة جداً كما لو أن الموقف الأول قد عاد بنفس مشاعره وحسه، وهناك سبب وجيه لذلك : وهو أن الذكريات والروائح يتم معالجتها في مكان واحد في المخ. ولأن الروائح تنشط دوائر عصبية في الجهاز الطرفي العميق، منها يؤدي إلى تذكر الأحداث بشكل كامل، وهو ما ينتج طريقاً لمعرفة تفاصيل الماضي بشكل واضح جداً .




وإن للروائح تأثير على الحالات المزاجية. فالروائح الجيدة تهدئ الجهاز الطرفي العميق، وهي بمثابة مضادات للالتهابات. وعندما تحيط نفسك بالورود والروائح الذكية، فإنك بذلك تؤثر على وظائف المخ بشكل قوي وإيجابي .

الوصفة الثامنة للجهاز الطرفي العميق كوّن مجموعة من الذكريات الرائعة

عندما يتذكر الشخص حدثاً معيناً يفرز مخه مواد كيميائية تشبه تلك التي أفرزها عندما سجل انطباع الحدث عند وقوعه الفعلي،ولذلك عندما تتذكر الحدث تنتابك مشاعر بعينها، وتعيش حالة مزاجية مشابهة لتلك التي شعرت بها عند وقوع الحادث.

ولتغيير النمط السلبي إلى نمط إيجابي يجب أولاً أن تتغير كيمياء المخ من خلال تذكر الأشياء الإيجابية. فإذا كانت لك علاقة طويلة المدى مع شخص، فإن تذكر أوقاتكما السعيدة معاً من شأنه أن يعزز الرابطة بينكما، وذلك لأن آثار الذكريات الإيجابية تشجع على السلوكيات التي تقوي العلاقة، وعندما يفكر المرء بإيجابية، فإن هذا من شأنه أن يجعله يشعر بمشاعر إيجابية مما يهيئه لأن يتصرف بحب.

الوصفة التاسعة للجهاز الطرفي العميق تناول أدوية الجهاز الطرفي

إذا أردنا شفاءً كاملاً للجهاز الطرفي العميق، فإن هذا قد يتطلب استخدام أدوية مضادة للاكتئاب أو العلاج بالأعشاب.

وعند علاج الاكتئاب الإكلينيكي من المهم أن تستخدم أدوية الاكتئاب فترة طويلة. و غالباً ما يتطلب أخذ هذه الأدوية من أسبوعين إلى أربعة أسابيع حتى يظهر تأثيرها. و عليك أن تستشير طبيبك في هذا، لأن الإيقاف المفاجئ للأدوية قد يكون له نتائج خطيرة.

وقد ثبت أن العلاج بالأعشاب من خلال نبته " سينت جون " st. john,wort له آثار إيجابية على الاكتئاب، كما يعمل على تهدئة الجهاز الطرفي العميق. وتستخدم هذه النبتة في أوروبا منذ أعوام عديدة ، وتعتبر اكثر دواء يوصف لمعالجة الاكتئاب بآثار جانبية قليلة، وبالنسبة للبالغين تكون الجرعة (500) ملغم مرتين يومياً من نبته سينت جون التي تحتوي على 0,3 % من hypericin.

يساعد على دخول المزيد من الحامض الأميني ( تريبتو فان ) إلى المخ، مما يعزز الحالة المزاجية. ( والتريبتو فان ) هو مؤشر للناقل العصبي ( سيروتونين ) والذي يلاحظ انخفاض نسبته لدى العديد من الأشخاص المكتئبين.

الوصفة العاشرة للجهاز الطرفي العميق الاهتمام بتغذية الجهاز الطرفي

يحتاج الجهاز الطرفي إلى الدهون لكي يعمل بكفاءة، وهناك أنواع من الدهون أفضل من غيرها مثل : الأحماض الدهنية ( أوميغا -3 ) التي توجد بكثرة في السمك، والبروتين أيضا مهم للحفاظ على صحة الجهاز الطرفي، فالبروتينيات مكون أساسي للموصلات العصبية في المخ. وقد وجد أن انخفاض مستوى (الدوبامين ) و ( النوريبينيغرين norepinephrine) يؤدي إلى الاكتئاب والاضطرابات المزاجية. ولذلك من المهم تناول البروتينيات بمقادير متوازنة مع الدهون والكربوهيدرات. ومن اغني مصادر الطعام بالبروتين : الجبن ، والسمك الخالي من الدهن، والحبوب، والبندق.

وأن انخفاض مستويات ( السيروتوينن ) يرتبط غالباُ بالقلق، والتقلب المزاجي، وعدم المرونة العاطفية والعصبية. ولتعزيز مستويات (السيروتوينن ) تناول وجبات متوازنة مع وجبات خفيفة في الكربوهيدرات المركبة مثل : رقائق البسكويت أو الخبز المصنوع من الحبوب غير المنخولة، كما أن التغذية والتدريبات البدنية تلعب دورها وأن تناول الحامض الأميني ( ل- تريبتو فان L.tryptophan ) حامض أميني طبيعي يوجد في اللبن، واللحم، والبيض، مفيد في تحسين النوم، وتقليل العدوانية، وتحسين التحكم المزاجي.

الوصفة الحادية عشر للجهاز الطرفي العميق الرياضة البدنية

الرياضة البدنية يمكن أن تلعب دوراُ كبيراُ في شفاء الجهاز الطرفي العميق؛ وذلك لأنها تؤدي إلى إفراز ( الأندروفين ) الذي يجعل الشخص يحس بالسعادة، ويوجد الأندر وفين في الجهاز الطرفي، وتعمل الرياضة البدنية أيضا على زيادة تدفق الدم للمخ بما يغذيه ويجعله يؤدي وظائفه بالشكل المناسب. والتدفق الجيد للدم إلى المخ يضبط نشاط الجهاز الطرفي بما ينعكس إيجابياُ على الحالة المزاجية للإنسان.

والأشخاص الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم يشعرون بالراحة والصحة والسعادة التي لا يشعر بها من لا يمارسون الرياضة، حيث تزداد طاقتهم، وشهيتهم، وينامون بشكل جيد، ويشعرون بحالة مزاجية مناسبة، فالرياضة والتدريبات البدنية تفيد في علاج الاكتئاب، كما أنها تفيد بشكل خاص الأشخاص الذين لا يتقبلون أدوية الاكتئاب. فهناك أشخاص يستعيضون عن الأدوية بتدريبات بدنية تحت إرشاد وأشراف الطبيب تجعلهم يشعرون بالراحة التي تنتج عن استخدام العقاقير.

ويتفق خبراء التغذية و الفسيولوجيا والطب على أنه لابد من اتباع برنامج للتدريب البدني بشكل منتظم لتخفيض حجم الدهون في الجسم والحفاظ على القلب قوياُ، وسليماُ، والعضلات متناسقة.

والبرنامج البدني الجيد يفيد الجهاز الطرفي العميق، ومن هذه الفوائد:

- التدريب البدني يعطي مزيداُ من الطاقة ويحمي من الكسل.
- التدريب البدني يزيد عملية الأيض، ويعمل على ضبط الشهية، وبذلك يحافظ على الوزن.
- تحسين النوم، وتقليل العدوانية، وتحسين التحكم المزاجي، وليس له آثار جانبية، مما يعطيه ميزة عن الأدوية الأخرى المضادة للاكتئاب.

وقد أوصت بعض الدراسات الحديثة باستخدام ( الأنيوسيتول inositol ) وهو من عائلة فيتامين B، وهو متوفر في متاجر بيع الأطعمة الصحيحة. وإن تناول (12-20 ) ملغم منه يومياً يعمل على تقليل التقلبات المزاجية والاكتئاب. وينبغي ان تستشير طبيبك قبل تناول هذه المواد أو غيرها.

وأما انخفاض مستويات ( النوريبيتيفرني) و ( الدوبامين )، فهذا مرتبط بالاكتئاب، والكسل، وضعف التركيز، والسلبية، والتشوش الذهني. ولتعزيز هذه المكونات ينصح بتناول الوجبات السريعة التي تحتوي على البروتينيات ( مثل اللحم، والبيض، والجبن ) وتجنب الكربوهيدرات البسيطة مثل الخبز والكيك والباستا، والسكريات.

## العقد القاعدية .. القلق والخوف

وظائف العقد القاعدية

- **الربط بين الشعور والحركة**
- **تيسير السلوك الحركي الدقيق**
- **قمع أي سلوك حركي غير مرغوب**
- **ضبط السرعة المهدرة للجسم أو مستوى التوتر بالجسم.**
- **تقوية الدافع**
- **التحكم في السعادة والبهجة.**

**إن التعامل بين المشاعر والأفكار والحركة يحدث في العقد القاعدية، والتي هي عبارة عن مجموعة من التركيبات التي توجد في مركز المخ وتحيط بالجهاز الطرفي العميق. وهذا هو السبب في أنك تقفز عندما تكون سعيداً، وترتعش عندما تكون غاضباً، وتتجمد عندما تخاف، وينعقد لسانك عندما ينتقدك مديرك. فالعقد القاعدية تعمل على تسهيل التعامل بين المشاعر والأفكار وحركات الجسم، وعندما تكثر المدخلات وتشتد العاطفة تميل العقد القاعدية إلى الانغلاق دونها، فلا تصدر عن الجسم أي حركة.**

**وعندما تزيد حركة العقد القاعدية كما يحدث مع الأشخاص الذين لديهم ميول أو اضطرابات قلق، غالباً ما يشعر الشخص بأن الضغط قد سيطر عليه مما يجعله يحمد**

ويسكن عن التفكير أو الحركة . أما عندما تقل حركة العقد القاعدية كما يحدث مع المصابين باضطرابات قصور الانتباه، فإن الضغط يجعلهم يتحركون.

ومن أدلة دور العقد القاعدية في التحكم الحركي يأتي من فهم مرض الشلل الرعاش ومتلازمة توريت. ويحدث الشلل الرعاش بسبب نقص ( الدوبامين ) في جهاز العقد القاعدية . وأعراض هذا المرضى رعشة في اليدين، وتصلب عضلي إلى جانب الحركة المتقطعة، وثقل الحركة، وانعدام تعبيرات الوجه، وبطء الحركة. وعادة ما يعطى المريض أدوية تعمل على زيادة (الدوبامين ) مثل L- dopa: والتي تخفف كثيراً من هذه الأعراض وتسمح بحركة سليمة.

ومن خلال أبحاث تصوير المخ تبين أن العقد القاعدية لها دور في ضبط السرعة المهددة للجسم أو مستوى القلق. فالحركة الزائدة في هذا الجزء ترتبط بالقلق، والتوتر، وزيادة الوعي، والخوف وقلة الحركة تؤدي إلى مشاكل في الدافعية، الطاقة، والمثابرة .



مشاكل جهاز العقد القاعدية

- **القلق والعصبية**
- **نوبات هلع**
- **ظهور أعراض مادية للقلق**
- **الميل لتوقع الأسوأ**
- **تجنب الدخول في صراعات**
- **متلازمة توريت**
- **توتر وآلام العضلات**
- **ارتعاش**
- **صداع**
- **نقص أو زيادة في الحافزية .**

الناقلين العصبيين الدوبامين والسيروتونين :

**الناقلات العصبية هي عبارة عن رسائل كيمائية تساعد المخ على أداء وظائفه، ويوجد في المخ آلية تعمل على إحداث توازن بين ( الدوبامين ) و ( السيروتونين ) وقد يختل هذا التوازن في العقد القاعدية ويدخل (الدوبامين ) في الحركات العصبية، كما أن له دوراُ في الدافعية، وطول فترة الانتباه، وتحديد سرعة استرخاء الجسم.**

أما ( السيروتونين ) فيلعب دوراً كبيراً في التحكم المزاجي، وتحويل الانتباه، والمرونة المعرفية. وعندما ترتفع نسبة الدوبامين في المخ تقل فاعليته السيروتومين والعكس صحيح.

فمثلا عندما أغطي شخصاً منبهاً نفسياً لمعالجة قصور الانتباه، فإنه يعمل من خلال زيادة وجود الدوبامين في العقد القاعدية، وهذا يساعد على التركيز، والمثابرة، و الدافعية.

فإذا أعطي كمية كبيرة، فإنه يصاب بالهوس، والتقلب المزاجي، وعدم المرونة ( وهذه أعراض تدل على نقص السيروتومين بدرجة كبيرة ). وبالعكس إذا أعطي الشخص المصاب بقصور الانتباه دواء يزيد من نسبة السيروتونين في المخ مثل prozac ( وهو دواء يمنع بشكل انتقالي إعادة امتصاص السيروتوينن ) فسيوادي في الغالب إلى زيادة أعراض قصور الانتباه، ولكن المريض لن يبالي بهذا.



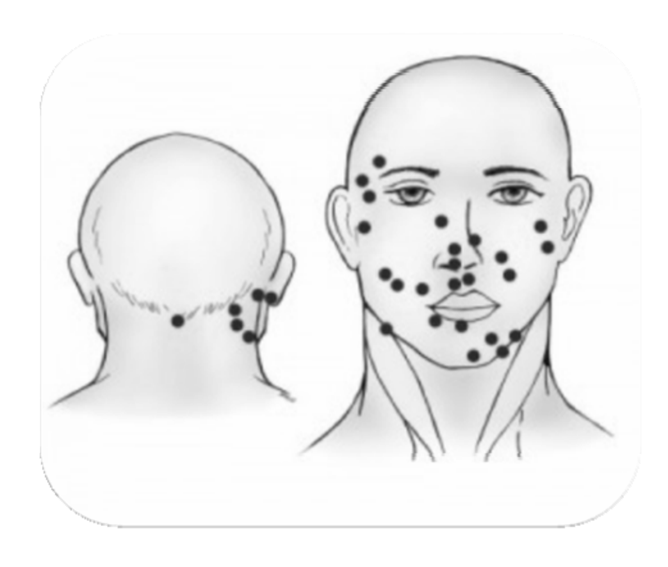
وصفات العقد القاعدية للتغلب على الخوف

**إن العقد القاعدية تعمل على ربط المشاعر بالحركات والحفاظ على تتابع وسلامة السلوك الحركي العصبي، وضبط سرعة استرخاء الجسم أو مستوى القلق، بالإضافة إلى تحكمها في مستوى الدافعية ومشاعر السعادة والبهجة.**

**الوصفة الأولى : أبعد الأفكار السلبية التلقائية القائمة على التنبؤ بالمستقبل**

**إن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في العقد القاعدية غالباً ما يكونون خبراء في توقع الأسوأ ولمعالجة هذا الجزء من المخ لابد لهؤلاء.**

**أن يتعلموا كيف يتغلبون على ميلهم للتوقعات المتشائمة. فالضغط الدائم من التوقعات السلبية يقلل كفاءة جهاز المناعة ويزيد من احتمالية المرض. فأفكار الإنسان تؤثر على كل خلية في جسمه.**



وإن تعلم كيفية قتل الأفكار السلبية التي تدور بذهنك أمر ضروري لنجاح التعامل مع القلق الناتج عن هذا الجزء من المخ ولذلك ينصح باتباع الخطوات التالية متى شعرت بالقلق أو التوتر :

الخطوة الأولى

دون الحدث الذي يشعرك بالقلق كأن بكون إلقاء كلمة أمام جمع من الناس.

الخطوة الثانية

راقب ودون الأفكار السلبية التي تطرأ على ذهنك. وغالبا أنك حينما تكون قلقاُ، فذهنك لن يتوقع إلا الأسوأ.

الخطوة الثالثة

صنف الأفكار على أنها أفكار سلبية تلقائية تقوم على التنبؤ بالمستقبل وغالباً أن عملية تصنيف الفكرة ذاتها من شأنها أن تمنع تأثيرها عليك.

الخطوة الرابعة

عارض هذه الأفكار السلبية. أكتب إجابة تفندها وتعارضها. فلا تصدق كل فكرة تطرأ على ذهنك. فالفكرة ليست إلا فكرة وليست حقيقة ولهذا فإن الفكرة إذا اعتمدت على القلق الناتج عن العقد القاعدية، فغالباً ما تكون غير دقيقة، ولذلك ليس هناك ما يدعوك لتصديق كل فكرة تطرأ على ذهنك. وبإمكانك أن تغير هذا النمط، وتساعد العقد القاعدية على الهدوء من خلال توقع الأحسن .

الوصفة الثانية: استخدم التخيل الموجه

من المهم أن تضبط العقد القاعدية بحيث تتمتع بالمستوى المطلوب من الصحة والاسترخاء. وأفضل طريقة لتحقيق هذا هي أن تتبع نظام استرخاء يومي. فقضاء (20) دقيقة يومياُ في تدريب جسمك على الاسترخاء سيكون له فوائد عديدة تشتمل على تقليل حجم القلق، وتخفيض ضغط الدم، وتقليل التوتر وآلام الأعصاب، وتحسين الحالة المزاجية فاستخدم أسلوب التخيل الموجه الرائع بشكل يومي .

الوصفة الثالثة: التنفس البطني

- تنفس ببطء وعمق على أن يكون معظم التنفس من البطن. وعندما تشعر بقلق اتبع الآتي :
- تنفس ببطء
- اقتل الأفكار السلبية التلقائية التي تقوم على التنبؤ بالمستقبل
- لا تلق اهتماماً بالقلق
- إذا لم تفلح الإرشادات السابقة، تناول الدواء الذي وصفة لك الطبيب.

التنفس مهم جداً والهدف من التنفس هو الحصول على الأكسجين من الهواء وطرد ثاني أكسيد الكربون، وكل ذرة في جسمك تحتاج إلى أكسجين، لكي تؤدي وظيفتها وخلايا المخ بشكل خاص حساسة جداً للأكسجين حيث إنها تموت بعد أربع دقائق من حرمانها منه .

وإذا حدث تغير بسيط في محتوى الأكسجين في المخ، فإن ذلك من الممكن أن يحدث تغيراً في مشاعر الشخص وتصرفاته. وعندما يغضب الشخص، فإن هذا يؤدي إلى تغيير نمط تنفسه في الحال حيث يصبح التنفس سريعاً، وسطحياً، وهو نمط غير فعال حيث يؤدي إلى قلة نسبة الأكسجين في دم الشخص الغاضب، وبالتالي تقل في المخ، مما يزيد في العصبية، والاندفاع، والارتباك، والميل للسلوكيات السلبية مثل : الصياح، والتهديد، أو ضرب الآخرين.

الوصفة الرابعة : التنويم المغناطيسي الذاتي

يوجد أشكال عديدة للتأمل غالباً ما تتضمن التنفس البطني والتخيل الموجه في كتابة " استجابة الاسترخاء " يحكي الدكتور هيربت بينسون كيف أنه جعل مرضاه يركزون على كلمة واحدة فترة معنية من الوقت يوميا على ألا يفعلوا شيئاً غير هذا خلال تلك الفترة. فإذا ما فكروا في شيء آخر غير هذه الكلمة كان عليهم أن يدربوا ذهنهم على إعادة التركيز على تلك الكلمة وقد وجد لهذا التدريب نتائج رائعة : حيث حدث انخفاض في ضغط الدم، وتوتر العضلات لدى مرضاه .

يعتمد التنوع الإيحائي ( المغناطيسي ) الذاتي على مصدر قوة طبيعي يعمل على تهدئة العقد القاعدية، وهذه القوة الطبيعية ستجدها داخلك، حيث تكمن في قدرتك على تركيز انتباهك . فالكثيرون لا يدركون أن التنويم المغناطيسي ( الإيحائي) ظاهرة طبيعية، فهي حالة متغيرة ندخل فيها ونخرج منها. ومن بين أمثلة التنويم المغناطيسي التي تحدث بشكل طبيعي ( التنويم المغناطيسي أثناء السير في الطرق السريعة)، وفيه يتغير الإحساس بالوقت لدى الشخص ووعيه. وتغير الإحساس بالوقت من السمات

المميزة لحالات التنويم المغناطيسي. فكم مرة اندمجت فيها في قراءة كتاب، أو مشاهدة فيلم جيد لدرجة جعلت ساعتين تمران وكأنهما دقائق. في هذه الأحوال، يزداد تركيز المرء بشكل يجعله يدخل في حالة من التنويم المغناطيسي .

## خطوات مسجلة للإيجاد العقلي ( التنويع المغناطيسي ) الذاتي

الاسترخاء

**الخطوة الأولى**

**أجلس على كرسي مريح، واضعا قدميك على الأرض، ويديك على فخديك.**

**الخطوة الثانية**

**حدد بقعة على حائط تكون فوق مستوى عينيك بقليل. ركز في هذه البقعة وأثناء تركيزك عد ببطء إلى عشرين . لاحظ أنك ستشعر خلال فترة وجيزة بتثاقل في جفون العين. أغمض عينيك. وحتى إذا لم تشعر برغبة في ذلك أغمضهما ببطء أثناء عدّك إلى العشرين.**



الخطوة الثالثة

وبعد ذلك خذ نفساً عميقاً قدر الإمكان ثم أخرجه ببطء شديد كرر هذا ثلاث مرات ومع كل نفس داخل استشعر ببطنك وصدرك وهما يرتفعان وتخيل أنك تستنشق سلاماً وهدوءاً ومع كل نفس خارج استشعر بطنك وصدرك وهما يسترخيان ويقذفان بكل توتر وكل شيء يعوقك عن الاسترخاء. في هذه المرحلة ستلاحظ أن هدوءاً بدأ ينتابك.

الخطوة الرابعة

بعد ذلك اضغط على عضلات جفنيك بأن تضغطهما بشدة قدر المستطاع، ثم دع هذه العضلات تسترخ . راقب حجم ما تشعر به من استرخاء في هذا الجزء. ثم تخيل أن استرخاء عضلات الجفنين قد امتد لعضلات الوجه .

ثم لأسفل نحو الرقبة، والكتفين، والذراعين، ثم إلى الصدر وبقية أجزاء الجسم. وستأخذ جميع العضلات مؤشر الاسترخاء من عضلات الجفون، ثم تسترخي بشكل متتابع حتى تصل إلى عضلات القدمين .

الخطوة الخامسة

وبعد أن تشعر باسترخاء في جميع أجزاء جسمك، تخيل أنك في أعلى سلم متحرك. قف على هذا السلم، وابدأ في النزول وأنت تعد ببطء تنازلياً من عشرين ولمجرد أن تصل إلى بداية السلم ستشعر في الغالب باسترخاء شديد.

**الخطوة السادسة**

**استمتع بالهدوء والسكينة عدة لحظات، ثم ارجع إلى السلم المتحرك، وابدأ في الصعود وأنت تعد تصاعدياً من رقم ( عشرة ). عندما تصل إليه افتح عينيك واستشعر الاسترخاء والانتعاش واليقظة الشديدة.**

التخيل البصري

**اختر لك ملاذا، مكانا تشعر فيه بالراحة ويمكنك فيه أن تتخيل بكل حواسك، مثلا الشاطئ، حيث يمكنك أن تسترخي، وترى صوراً جميلة، وترى المحيط، وتلمس الرمال، وتحس بالنسيم ودفء الشمس على بشرتك، وتشم الهواء المالح، وتسمع طيور النورس، والأمواج ولعب الأطفال. و يمكن أن يكون ملاذك مكانا حقيقيا أو خياليا، فأي مكان ترغب في قضاء وقتك فيه يصلح أن يكون ملاذك.**

**بعد أن تصل لبداية السلم المتحرك تخيل نفسك في ملاذك الخامس جداً. تخيل هذا الملاذ بجميع حواسك عدة دقائق.**

**هنا تبدأ المتعة. فبعد أن تنتهي من خطوات الاسترخاء وتتخيل نفسك في ملاذك يكون عقلك على استعداد لأن يتغير .**

**ابدأ في النظر إلى نفسك كما تريد أن تكون- ليس كما أنت الآن ولكن كما تريد أن تكون. ضع خطة بحيث تقضي على الأقل(20) دقيقة في أداء هذا التدريب المغير لنمط الحياة والذي تشعر معه بمزيد من الطاقة وسوف ترى نتائج مذهلة.**

**الوصفة الخامسة قاعدة 60- 40- 18**

إن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في العقد القاعدية غالبا ما يقضون أيامهم في القلق من نظر الآخرين لهم. ولمساعدة مثل هؤلاء الأشخاص على التغلب على هذا علمهم قاعدة "60،18،40 ".

عندما يكون الشخص في الثامنة عشرة من عمره ينتابه القلق من نظره الآخرين إليه، وعندما يبلغ الأربعين لا يهتم أبدا بنظرة الآخرين إليه، أما عند الستين، فيدرك، أن أحدا لم يكن يهتم به على الإطلاق.

وأن الناس غالبا ما تقضي أيامها في التفكير بشأن أنفسهم، وليس التفكير فيك، فكر في يومك، ما الذي فكرت فيه اليوم، هل فكرت في أفعال الآخرين أم هل فكرت فيما عليك فعله، أو فيما تريد فعله؟ وكم معي من المال؟ وكم سبب لي المدير من صداع؟ وهكذا، فالناس يفكرون في أنفسهم وليس فيك، ولذلك عليك أن تبني أفكارك وقرارتك على أهدافك، وليس أهداف والديك وأصدقائك وزملائك في العمل.

إن أساس مشكلة الذين يعانون من مخاوف مرضية اجتماعية أو الذين يشعرون بالخوف وعدم الراحة في المواقف الاجتماعية هو القلق بشأن نظرة الآخرين لهم.

وأساس المشكلة هو اعتقادهم أن الآخرين ينتقدونهم من حيث المظهر والملبس والكلام ..... الخ.

ويصاب المرضى بالذهول حينما يدركون أن كل جهد بذلوه في القلق من نظرة الآخرين لهم كان جهداً ضائعاً تماماً، وكان يمكن بذله بشكل بناء في تحقيق أهدافهم وتوجاتهم.

إن اكثر أنواع الخوف شيوعاً هو الخوف من الحديث أمام جمع الناس. وهناك مرضى ذكروا أنهم رسبوا في كلياتهم،لأنهم رفضوا أن يقفوا أمام الفصل ويلقوا كلمة. وهذا الخوف أساسه من رأي الآخرين فيهم، وفي أسلوب عرضهم.

والأشخاص الذين يخافون من الحديث أمام الجموع غالبا ما يعتقدون أن من سيسمعونهم سوف يسخرون منهم أو ينظرون إليهم بشكل سلبي. ولكن الحقيقة هي أن بعض الحضور ربما حتى لم يستمعوا لما قيل، وذلك لأنهم مشغولون بالقلق بشأن الكلمة التي سيلقونها، أو بشأن مشاكلهم الخاصة، أما من يستمعون فغالبا ما يتمنون النجاح للمتحدث، لأنهم يعرفون من خلال تجاربهم الخاصة مدى صعوبة الوقوف أمام جمع وإلقاء كلمة.



**الوصفة السادسة التعامل مع الصراع**

هناك أشخاص كثيرون يخافون من الصراع مع الآخرين بشكل يجعلهم يفعلون كل ما يمكنهم لتجنب أي خلاف. وهذا الخوف المرضي من الصراع يؤدي إلى مزيد من الصراعات في العلاقات.

إننا عندما نستسلم لنوبات غضب الأطفال، أو نسمح لشخص آخر أن يستأسد علينا أو يتحكم فينا، فإن هذا يجعلنا نشعر بمشاعر سلبية تجاه أنفسنا، فيتأثر تقدير الذات لدينا وتنهار علاقتنا مع الطرف الآخر.

إننا نعلم الآخرين بعدة طرق كيفية التعامل معنا، وذلك من خلال ما نسمح به وما لا نسمح. والخائفون من الصراع يعلمون الآخرين أنه لا بأس في أن يظلموهم، وأنه لن يترتب على سوء سلوكهم أي نتائج.

ويبدو أنه لكي يكون لنا قوة شخصية في أي علاقة، لابد أن يكون لدينا رغبة في أن ندافع عن أنفسنا عما نعتقده صوابا، وهذا لا يعني أن نكون قساة أو عدوانيين، إذ إن هناك طرقاً تتسم بالعقلانية والود تستطيع من خلالها أن نكون حازماً، وهذا شيء ضروري.

والحزم يعني أن مشاعرك بطريقة صارمة، ولكن في نفس الوقت تتسم بالتعقل، ولا يعني هذا أن تكون قاسياً أو عدوانياً.

قواعد تساعدك على أن تكون حازماً بشكل صحي

- لا تستسلم لغضب الآخرين لمجرد أنه يشعرك بعدم راحة.
- لا تجعل آراء الآخرين تؤثر على شعورك بذاتك. ولا بد أن يكون رأيك هو الأهم ولكن في حدود.
- قل ما تعنيه، ودافع عما تعتقد أنه صواب.
- سيطر على نفسك وسلوكك.
- كن ودودوا قدر الإمكان، ولكن الأهم من ذلك أن تكون حازما في موقفك.

الوصفة السابعة تناول أدوية العقد القاعدية

يبدو أنه غالباً ما يكون لأدوية القلق تأثير كبير في حل مشاكل العقد القاعدية. فالعصبية والضغط المزمن، ونوبات الهلع، والتوتر العضلي كل هذا غالباً ما يستجيب للأدوية عند فشل الوسائل الأخرى، وهناك خمسة أنواع من الأدوية تساعد على معالجة الاكتئاب ولا زالت مركبات ( البينزوديازبين من أدوية القلق المشهورة.

ومن بين هذه المركبات valium (dia3epam) Xanax,(alprazolam tranxene, (Lorazepam) ativan Seray, ( oxazepam) وهناك مزايا عديدة لهذه الأدوية، فتأثيرها سريع وآثارها الجانبية قليلة، وفاعليتها كبيرة،أما عيوبها، فإن الاستعمال الطويل لها يؤدي إلى إدمانها.

وهناك أيضا : Lexotanial (bromazepam) ، ويعتبر buspar (buspirone) علاجاً فعالاً لمعالجة القلق المزمن، وهو يمتاز بأنه لا يؤدي إلى الإدمان. وهناك بعض أدوية الاكتئاب يمكن أن تساعد بشكل خاص الذين يعانون

من اضطرابات هلعية مثلtofranil(impiramine),nadril(phenelzine) وهذه الأدوية تفيد المرضى الذين يعانون من مشاكل في الجهاز الطرفي ومشاكل في العقد القاعدية.

وعلاج مشاكل العقد القاعدية البؤرية كمشاكل الجهاز الطرفي البؤري يكون باستخدام مواد تحافظ على النشاط العصبي مثل lithium,depadote,tegretol وأدوية الذهان تساعد في علاج حالات الاكتئاب الحاد مثل : risperdal (resperidonr) mellaril, (thorida3ine) haldol ( haloperidol) .ونظراً للآثار الجانبية لهذه الأدوية من المفضل جعلها الخيار الأخير .أما عند علاج الذهان، فهذه الأدوية غالبا ما تنقذ حياة الشخص المريض.

الوصفة الثامنة تغذية العقد القاعدية

إن نوعية الأكل الذي نتناوله ذات تأثير مهم على مشاعرنا فإذا كنت تعاني من نشاط زائد في العقد القاعدية وقلق، فمن الأفضل أن تضع لنفسك نظاماً غذائياً متوازناً لا يجعلك تشعر بجوع مفرط أثناء النهار، وذلك لأن نقص السكر يزيد من حدة القلق. أما إذا كنت تعاني من انخفاض نشاط العقد القاعدية وانخفاض الدافعية، فسوف يفيدك اتباع نظام غذائي تزيد فيه نسبة البروتينات وتقل نسبة الكربوهيدرات، وذلك لتعطي نفسك طاقة اكثر أثناء النهار.

ومن المفيد أيضا التخلص تماماً من الكافيين؛ ولذلك لأنه قد يزيد من القلق. والبعد عن الكحوليات يفيد أيضا في هذه الحالة. وعلى الرغم من أن الكحوليات تقلل

**نسبة القلق على المدى القصير إلا أن الانقطاع يسبب القلق، ويجعل الشخص القلق أكثر عرضة لإدمان الكحول.**

**وهناك بعض مستحضرات الأعشاب يمكن أن تساعد على علاج الاكتئاب، كما يمكن أن يكون لها تأثير مهدئ على العقد القاعدية، ومن أمثلة هذه المستحضرات العشبية ( مستخلص فلفل كاده ) و( أعشاب الناردني )، ومن المفيد في هذه الشأن أن تناول فيتامينات B، وخاصة،B6بجرعات من (100-400) مليغرام، فإذا تناولت B6 بهذه الجرعات، يلزم أن تتناول جرعة مكملة من مركب B كما أن لروائح الزيوت الأساسية ( البابونج والخزامى ) تأثير مهدئ.**

ترابط وثيق بين العقل والجسم

**لقد كان خبراء الطب والفلسفة في القرن السابع عشر يدورون حول محورين متناقضين في ما يخص العلاقة بين العقل والجسم. منهم من كان يأخذ برأي ديكارت الفيلسوف والرياضي الفرنسي ، الذي كرس الانقسام بين الاثنين، وأسهم في هذا الانقسام بين العقل والجسد، ضمن الفلسفة الغربية القائمة على أساس " ازدواجية العقل – الجسم ".**

**ولكن في الجهة المقابلة ، كان بعض الفلاسفة الأوروبيين يأخذ بآراء الكثيرين من المتصوفة الشرقيين الذين كانوا آنذاك دائبين على بحث نفس الموضوع، حيث توصلوا إلى الرأي المضاد القائل إن العقل والجسد ينتميان معاً إلى ترابط وثيق وإلى " استمرارية لا تنفصم ".**

رجحان الفلسفة الشرقية

**وقد كان رجال الطب والعلم الأوروبيين في ما مضى، أميل إلى الطعن بالرأي الشرقي، ولكنهم بعد أن استزادوا علماً وتعمقوا في الغوص والبحث في أعماق الأعمال، أدركوا أن الصوفيين كانوا على صواب، وأن رينينه ديككارت " كان مخطئاً .**

**واليوم، يرى علماء النفس وخبراء الأعصاب، أن هذين الرأيين ليسا متناقضين بهذه الصورة، وأن الدماغ موطن الأفكار والعواطف، هو مجرد " عضو آخر " من أعضاء الجسم، ولو أنه عضو أعقد من سائر الأعضاء، وأن الأفكار والعواطف التي يبدو أنها تلون واقعنا، إنما هي نتيجة لتفاعلات بيئية كهربية - كيميائية ، تجري دوماً داخل وبين الخلايا العصبية.**



اختلاف واتفاق

**لو أغمض الإنسان عينية لحظة، وأعمل فكره، كما كان يفعل الفلاسفة عبر القرون، فإن العالم الكامن في عقل الإنسان، يبدو مختلفاً جداً عن العالم الذي تسكنه أجسامنا وهذا الفراغ النفساني في أدمغتنا هو فراغ لا تحده حدود، كما أنه فراغ نوراني.**

**ويبدو واضحاً أنه لابد من أن يكون هذا الفراغ الذي يكمن في العقل، مصنوعاً من مادة مختلفة عن المواد المصنوع بها سائر أعضاء الجسم. فلو أنك جرحت شرياناً من شرايين الجسم، فإن الدم يندفع على الفور، بينما لو جرح الجراح قطعة من الدماغ، فإن الأفكار والعواطف لا تسيل، فعاطفتي الحب والغضب مثلاً لا يمكن جمعها ووضعها في أنبوب اختبار، كما لا يمكن وزنهما أو قياسهما.**

**إن الشدة أو الضغط العاطفي أقل سوءاً من الاكتئاب، إلا أنها ضارة جسمياً وعقلياً، والشدة الحادة يمكن أن تلحق الأذى بالجملة القلبية الوعائية. كما أن الداء السكري لا ينسجم مع الاكتئاب حيث أن الاكتئاب يؤدي إلى نقص استجابة الجسم للأنسولين. وإن ضربات قلب الشخص المكتئب تكون ثابتة بشكل غير طبيعي، بينما ينبغي أن تكون قابلة للتغير مع حالات الإنسان.**

وحدة بين العقل والجسد

**إن سلامة الجسم منوطة بسلامة العقل، كما أن سلامة العقل منوطة بسلامة الجسم. من الناحية العلمية يبدو الاستنتاج سليماً، لأن الدماغ وبقية أعضاء الجسم، تتقاسم نفس المنظومات الجسمانية - العصبية، والغددية والمناعية.**

وما يحدث للبنكرياس والكبد مثلاً يمكن أن يؤثر تأثيراً مباشراً على الوظيفة. ومن الجهة المقابلة إذا حدثت اضطرابات بالدماغ، فإنها يمكن أن تطلق موجات صدامية بيو كيمائية، وتحدث اضطرابات في سائر أنحاء الجسم.

رفع الروح المعنوية

إن تحسين المزاج يمكن أن يكون دواء قوي المفعول. فكل إنسان تمر به فترات من حياته، يحس فيها بأن خللاً ما قد تسرب إلى كيانه فأفقده نعمة الصحة، وإن الجهود التي اقتضتها تكاليف حياته، من القيام بأعمال مرهقة جسمانيا وعاطفيا قد أحدثت فيه آثارا نفسانية مرهقة. وبعد عرض نفسه على الطبيب،قد تشخّص شكواه بأنها مرض شرياني إكليلي، تكون عاقبته جراحة قلبية.

وبعد العملية قد يصبح عرضة لنوبات من الاكتئاب، تشتد أحيانا وتخف أحيانا أخرى. وأخيرا قد يصف له الطبيب أقراصاً مضادة للاكتئاب، تحول مجرى حياته إلى طريقة جديدة من التفكير في أمور الصحة والمرض.

فقد يتساءل " هل اكتئابي هو سبيل آفتي القلبية، أم أن هذه الآفة هي سبب الاكتئاب ". ولو عرضت هذه الحالة على الأطباء، لكان حكمهم عليها بأنها من الأعراض الملازمة لنمط " الحياة الجديدة "، وهي أعراض أدخلت الآن في السياق الطبي العام بالنظر لتفشيها بين ملايين الناس. ونتيجة لهذه الشمولية : فإن أعداداُ الأطباء والمرضى أيضاً، تدرك الآن أن الأحوال العقلية والرفاهية الجسمانية أمران مترابطان وثيقاُ: فالجسم السقيم يمكن أن يقضي بصاحبه إلى عقل مريض، كما أن العقل المريض يمكن أن يؤدي إلى جسم سقيم.

هل الدماغ اكثر من عضو ؟

**من الناحية التشريحية ليس الدماغ سوى عضو من أعضاء الجسم، وهو يؤدي وظائفه على أساس نفس المبادئ البيوكيمائية التي تؤدي بها الغدة الدرقية مثلاً أو البنكرياس وما نحس به كمشاعر حسنة أو سيئة، إنما هو على المستوى الخليوي إلا تفاعل معقد بين مواد كيمائية ونشاط كهربائي بالجسم.**

**من هذه الناحية يمثل الاكتئاب اختلالا في توازن هذا التفاعل، وهذا الاختلال يمكن أن يؤدي إلى عواقب وخيمة، شأنه شأن أفدح الأمراض الجسمانية. وإنّ علم مرضيات "pathology الاكتئاب ، يثبت بوضوح بأن عقل الإنسان وجسده، ليسا منفصلين عن بعضهما أبدا، وإنما هما جزء من منظومته واحدة، وهذا الترابط يتخذ شكلاً غامضاً يجعل حدة المرض في مكان من الجسم اكثر سوءاً وأوخم عاقبة.**

الأمراض تزداد سوءاً إذا رافقها الاكتئاب

**إن مرض القلب هو واحد من جملة الأمراض التي تزداد سوءاً إذا رافقها الاكتئاب. كما أن المرضى المصابين بأمراض جسمية مثل السرطان والداء السكري وترقق العظام، تتضاعف خطورة أمراضهم إذا كان يرافقها اكتئاب سريري. ولهذا السبب بدأ الطب في تركيز اهتمامه في فهم ما هو جار في الجسم. ومن حسن الطالع فإن العلماء قد خطوا خطوات واسعة نحو فهم الأسباب الكامنة وراء الاكتئاب.**

دور الهرمونات

**إن الفكرة القائلة أن معالجة الاكتئاب يمكن أن تخفف من شدة الأمراض الأخرى لها سند بيو كيميائي أساسي، إذ أنه من الواضح بأن كيمياء الدماغ تتحكم في أمور أخرى تفوق مجرد العواطف.**

**مثلاً، إن دماغ الإنسان الذي يحس بحالة من الفزع، يحفز غدتي الكظر في أعلى الكليتين على إفراز الأدرينالين بغزارة، مما يسبب هيجان المعدة. وعندما يستثار العقل جنسياً فإن ردود الفعل الجسمية تبدو واضحة. فالمواد الكيمائية الدماغية المسماة ناقلات عصبية (neurotransmitters) ، تومض لاحدى الخلايا، بأن الخلية المجاورة لها قد قدحت شراريتها، وأن عليها أن تتلقى رسالتها وتنقلها بدورها إلى خلية أخرى، وهلم جرا - وذلك في لمح البصر. كما أن هناك مواد كيميائية دماغية، مثل سيروتونين (serotonin) تجول في كل أنحاء الجسم - وليس في الدماغ لوحدة.**



كيفية تأثير المواد الكيميائية على الأمراض

**الواقع لا أحد يدري على وجه الدقة السبب الذي يجعل لهذه المواد الكيميائية، ذلك التأثير على الأمراض. ولكن فإن الأبحاث المبدئية قد أثمرت بعض الإيضاحات...... مثلا : عندما يباشر السيروتونين جولاته في الدم، فإنه يجعل الصفيحات الدموية أقل لزوجة - وبالتالي أقل تماسكاً مع بعضها وقدره على تشكيل الخثرات أو الجلطات .**

**و قد تكون لها آلية أخرى فقد تبين أن ضربات قلب الشخص المكتئب، تكون ثابتة بشكل غير اعتيادي، وهذا ليس بالضرورة شيئاً محموداً ، لأن دقات القلب ينبغي، بشكل مثالي، أن تكون قابلة للتغير تبعاً للأوضاع المتغيرة التي يمر بها الإنسان. وهذا معناه استعداد القلب للتجاوب تجاوبا صحيحا مع شتى الواجبات الملقاة عليه.**

**كما أن هناك رابطة أخرى ممكنة بين المرض القلبي والاكتئاب، وهي مادة كيميائية تدعى(C-Reactive Protein–CRP).**

**فالكبد في الأحوال المعتادة يفرز هذه المادة استجابة لإنذار تطلقه الجملة المناعية بالجسم عندما يمرض أو يصاب، ومادة CRP هذه، مرتبطة بالالتهاب الذي ينجم عن المرض أو الإصابة.**

**ولأسباب ما تزال مجهولة تبين وجود ارتفاع في مستوى مادة CRP عند الأشخاص المكتئبين. وبالنسبة للمرضى الذين تكون شرايينهم قد تضررت بسبب**

**تراكم لويحات الكوليسترول، فإن تزايد فرص التهابها، قد يؤدي إلى زيادة احتمال انفصال قطعة من لويحه، وسدها للشريان.**

**وبالنسبة لداء السكري فهو مرض آخر لا ينسجم مع الاكتئاب. فالاكتئاب يؤدي إلى تقليل استجابة الجسم للأنسولين، وهو الهرمون الذي يحسن تصنيع سكر الدم، عن طريق هرمون الكورتيزول، الذي يكون بنسبة زائدة لدى المرضى المكتئبين .**

**كما أن الكورتيزول cortisol ، يؤدي أيضاً إلى جعل الأشخاص المكتئبين أكثر استعدادا للإصابة بترقق العظام osteoporosis ، ويبدو أن الكورتيزول يعرقل قدرة العظام على امتصاص الكلس.**

العلاج بالصدمة الكهربائية

**إن الغاية من هذه الطريقة العلاجية shock treatment ، هي إعادة ترتيب الحالة الكهربائية بالدماغ عن طريق إحداث صدمة دماغيه. تشمل هذه الطريقة إعطاء جرعات خفيفة من التيار الكهربائي. ويمكن أن تنجح بشكل مدهش في معالجة المرضى الذين لا يستفيدون من العقاقير المضادة للاكتئاب.**

الشدة والاكتئاب

**الشدة أو الضغط العاطفي، تنتمي إلى مرض الاكتئاب، وهي أقل منه سوءاً، إلا أنها ضارة أيضاً جسمياً وعقلياً.**

**الشدة نوعان: حاد acute ومزمن chronic النوع الحاد من الشدة يأتي تجاوباً مع خطر وشيك ماثل، وهو يحدث بالجسم طوفاناً قوياً من الهرمونات التي يمكن أن تلحق الأذى بالجملة القلبية الوعائية.**

**وأما النوع المزمن من الشدة فهو عبارة عن ضغط عاطفي مستمر لا بد للشخص من التحكم به. وهو ينتج هرمونات تستطيع أضعاف الجملة المناعية عند الإنسان وإتلاف العظام.**

بعض طرق مكافحة الكآبة

**الكآبة - الانقباض النفسي depression حالة شائعة يعانيها الملايين من الناس في أنحاء العالم. إلا أن ثمة أساليب ينصح بها المختصون المعنيين بالأمر، بإمكانها مكافحة الانقباض الخفيف أو المتوسط الذي يختبره بعضنا من وقت إلى آخر. وفي ما يأتي بعض طرائق برهنت على فائدتها بالنسبة إلى كثيرين، وفي استطاعة كل منا تطبيقها على نفسه.**

**التمرين**

**هذه الطريقة ذات منفعة أكده وفي رأي الدكتور روبرت براون أستاذ الطب السريري في جامعة فرجينيا الأمريكية، أن " التمرين يولد تغيرات كيميائية ونفسية تحسن وضع المرء الذهني والنفسي العام". وهو يعدل مستوى الهرمونات في الدم وربما رفع معدل المواد الكيميائية في الدماغ التي تؤثر في المزاج كما أن التمرين يحسن وظيفة الجهاز العصبي اللاإرادي ".**

أضف إلى ذلك أن التمرين ضرب من العمل. ويقول الدكتور براون انه " يمنح صاحبة شعورا بالإنجاز والإتقان " وهذا يقلص الشعور بالعجز الملازم لحالات الانقباض".

وبما أن الشعور الإيجابي يجب أن يتميز بصفة الاستمرار، كان لا بد من إطالة التمارين وإنجازها في الهواء الطلق، ومنها الركض والرقص والقفز، وذلك بين ثلاث مرات وخمس مرات أسبوعيا ، على أن يدوم التمرين نحو عشرين دقيقة ويؤدي إلى رفع خفقات القلب.

التغذية

يعتقد العديد من الأطباء وخبراء التغذية أن للطعام الذي نتناوله، خصوصاً ما يحتوي منه على الفيتامينات والأحماض الأمنية، أثراً كبيراً في صحتنا النفسية. وفي نظر الدكتورة بريسيلا سلاغل، أستاذة الطب السريري في جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، أن نقصاً وحيدا في العناصر الغذائية من شأنه توليد الانقباض لدى الأشخاص المعرضيين لذلك. وبعد معانية المريض بدقة وإجراء الفحوص الطبية اللازمة له، وربما عمدت الدكتورة سلاغل إلى وصف نظام غذائي من شأنه تنمية الكيميائيات الدماغية، مثل السيروتونين والنوريبينغرين التي تحدث أثرا في المزاج والتي يلاحظ نقصها لدى أولئك الذين يشكون من الانقباض.

تقترح الدكتورة سلاغل تناول المآكل الغنية بأنواع الفتيامين "B" كالحبوب والأسماك والخضر الطازجة والبيض. وهي تقول : " كذلك أصف لمرضاي جرعات مدروسة من الفيتامين"B" المركب على أنواعه، وهي فيتامينات يرجّح افتقار العديد

من الناس إليها، ولا سيما أولئك الذين يتبعون نظام حمية. والعلاج بالفيتامين، إذا تم بناء على تعليمات طبيب، بعيد عن الأذى وقد يسفر عن نتائج رائعة في أقصر وقت ممكن.

الأفكار الإيجابية

ربما كان العلاج بالأفكار الإيجابية اكثر نفقاً من تناول العقاقير.وهو قائم على الفرضية القائلة إن ضحايا الانقباض ينظرون إلى العالم وإلى ذواتهم عبر منظار أسود. ومن أجل تبديل هذه النظرة السلبية يقترح غاري ايميري من مركز لوس انجلس للعلاج بالأفكار أن يلجأ صاحب العلاقة إلى ثلاثية ترتكز على العناصر الآتية:

وعي الواقع ، وتفسيره، ثم العمل بناء على هذا الوعي وذاك التفسير. أما وعي الواقع فيعني الاعتراف، بادئ الأمر، بأن واحدنا مصاب بالانقباض. وهي حقيقة ينكرها العديد منا. وهذا يتطلب مراقبة التبدلات المزاجية والسلوكية والشعورية والذهنية والجسدية.

تفسير الواقع، وهذا يعني مراقبة الأفكار التي تسبق المشاعر، حيث أن كل شعور يولد من فكرة سابقة. ولتحقيق هذا الأمر، تجدر قسمة الورقة نصفين وتسجيل الأفكار السلبية في أحدها والبدائل الإيجابية في الآخر، فإذا دونت الفكرة الآتية : " لقد صادفت صديقاً في الشارع، لكنه لم يكلمني، إنه لا يحبني. والواقع أن أحداً لا يحبني "، فمن بدائل هذه الفكرة ما يـأتي : " إن صديقي لم يكلمني لأنه لم يرني" أو " لأنه كان مستغرقاً في مشاكله الخاصة ".

العمل ، وهو يعني أن يباشر المرء العمل على أصعب مشكلة يعانيها. فإذا كان يظن نفسه غير جذاب، تعين عليه أن يبدل تسريحة شعره أو يضحي ببعض وزنه الزائد. وإذا كان لا يتقدم في عمله، حسن به أن يتبع دورة دراسية تتيح له اكتساب مهارات جديدة، أو أن يسعى إلى عمل آخر.

ويجدر بالمرء أن يضع مخططاً لأمور يمنحه تنفيذها شعوراً بالرضا أو المتعة، خصوصاً في عطلة نهاية الأسبوع.ومن الأمثلة على هذه الأمور تنظيف خزانة أو كتابة رسالة أو حضور لقاء في أحد الأندية. وبما أن الأفراد المعرضين للانقباض ينزعون إلى جعل الحبة قبة، فمن المجدي لهم تجزئ الأمور الكبيرة إلى وحدات صغيرة.

ومن المجدي أيضاً اتباع نظام للأكل بحيث يتم تناول الطعام في أوقات طبيعية، مع تجنب المشروبات الكحولية التي تضاعف الانقباض. كذلك ينبغي النوم والنهوض في أوقات طبيعية محددة واللجوء الى تمرين يومي، وإن لم يتجاوز القليل من المشي.



## الحياة الاجتماعية

لقد بينت الأبحاث والدراسات أن أولئك الذين يحافظون على علاقات اجتماعية قوية، خصوصاً وسط التبدلات والشدائد التي قد تطرأ على حياتهم، يختبرون صحة نفسية لا يعرفها أولئك الذين يبقون على الطرف الآخر من حيث الانسجام الاجتماعي.

كما خلصت الدراسات الحديثة إلى أن السند الاجتماعي الذي يستمده الناس بعضهم من بعض قد يكون عاملا فاعلا في إطالة العمر.

ويجدر بكل منا أن يضع في رأس قائمة أصدقائه أسماء أولئك الذين يمكن أن يستمد منهم عوناً في أوقات الضيق وأن يبوح لهم بمشاكله، ولا يقل أهمية عن هؤلاء أولئك الذين يمكننا أن نلهو وإياهم ونتبادل النكات و الطرائف.

## مراقبة عمل الغدة الدرقية

في رأي جوان كارسون الاختصاصية بعمليات تمثل الطعام أن معظم نوبات الانقباض عائد إلى اختلال هرموني. وهي تقول : " العلة ليست في الانقباض بمقدار ما هي في الاستنفاد".

وقد كانت هذه الخبيرة عولجت قبل عقد من الزمن بمادة الليثيوم بعد تقدير إصابتها بأعراض الجنون والانكفاء. وما لبث طبيب آخر أن كشف مرضها الحقيقي، وهو نقص في الهرمونات يتولد عنه الانقباض أو الانكفاء كعارض جانبي. وبعد معالجتها بالهرمونات زالت أعراضها تماماً طوال السنوات الست الأخيرة.

يقول الدكتور ستيفن لانغر، وهو طبيب من باركلي (كاليفورنيا) يقول كثيراً على الناحية الغذائية في المرض والعلاج، أن "من يشعر بالانقباض من غير أن يعرف سببا ظاهرا لذلك، يجدر به مراقبة عمل غدتية الدرقية والكظرية اللتين كثيرا ما يؤدي كسلهما إلى الانقباض النفسي ويقول الدكتور لانغر أن " نقص كمية السكر في الدم قد يكون سببا آخر للانقباض. وفي هذه الحال يجدر بالمرء أن يستشير طبيبه ويمتنع عن تناول السكر المكرر والكافيين ويلجأ إلى تناول عدد أكبر من الوجبات اليومية ولكن بمقادير أقل ".

مراقبة العقاقير

هناك العديد من الأدوية التي تؤدي إلى الانقباض كعوارض جانبية. لذلك إذا كان الشخص الذي يشكو من الانقباض يتناول عقارا معينا، وجب عليه استشارة طبيبه في شأنه. ومن العقاقير التي تسفر عن حالات من الانقباض موانع الحمل النسائية وبعض المسكنات والمنوبات والكورتيزون ومشتقاته وبعض المضادات العضوية المركبة من السلفوناميد.

إن بين أعراض الانقباض التأثر والتبدلات التي تطرأ على عادات تناول الطعام والنهوض الباكر من النوم وفتور الهمة وضعف التركيز والسوداوية والتفكير في الموت وصعوبة التكيف الاجتماعي والإرهاق وخمول التفكير أو ازدياده .

# الضغوطات النفسية والتغلب عليها

**الضغوطات (stress) عوامل بيئية وبيولوجية وعاطفية تؤدي إلى توتر جسدي وعقلي. أما العوامل البيئية والبيولوجية المسببة للضغوطات فهي : التعرض للحوادث، والعدوى، والسموم، والأمراض والاصابات بكافة أنواعها والأسباب العاطفية للضغوطات متعددة. ويستخدم هذا هذا المصطلح ليدل على أي قوة يمكن أن تحدث خللا في توازن وثبات وظائف الجسم.**

## أنواع الضغوطات :

**الضغوطات الحادة : وهي الأكثر انتشاراً نتيجة متطلبات الماضي القريب والمتطلبات المتوقعة للمستقبل، وهذه يمكن أن يمر بها معظم الناس مثل فقدان عقد مهم، ترك وظيفة، مشاكل الأطفال في مدارسهم، حوادث السيارات وهي لا تحدث التدمير كما هو الحال في الضغوطات المزمنة .**

**الضغوطات المزمنة : وهي الضغوطات التي تطحن الناس يوما بعد يوم وشهراً بعد شهر وسنة بعد سنة، فالضغط المزمن يدمر الجسد والعقل والحياة، إنه ضغط الفقر، والعائلة التي تعاني من خلل في الزواج غير السعيد، والعمل المحتقر من قبل الشخص. انه الإجهاد والضغط الذي لا يلين، والأمر الأسوأ للضغوطات المزمنة هو أن الناس تتعود عليها، فالناس ينتبهون للضغوطات الحادة لأنها مستجدة عليهم، ولكنهم يتجاهلون الضغوطات المزمنة لأنها قديمة ويعتادون عليها.**

**ليس كل الضغوطات تأثيرها سلبي**

ليس من الضروري أن تكون كل الضغوطات لها تأثير سلبي، فالقدر الخفيف من الضغوطات يمكن أن يكون في بعض الأحيان مفيدا، وإحساسك بقليل من التوتر عند إقدامك على مشروع مهم يدفعك للقيام بعمل جيد والعمل بنشاط وحيوية. فالتمارين الرياضية يمكن أن تؤدي إلى توتر مؤقت في بعض وظائف الجسم ولكن فوائدها الصحية جيدة ولكن عندما تكون الضغوطات بشكل كبير يظهر التأثير السلبي.

الضغوطات لا يمكن استئصالها تماماً، فهي جزء من الحياة الطبيعية، ونستطيع أن نتعلم كيفية التعامل مع الضغوطات التي نواجهها والتحكم بتأثيراتها على صحتنا الجسدية والعقلية.

**الأكثر قابلية للتأثر بالضغوطات**

الضغوطات تأتي على جميع الأشكال وتؤثر على الأشخاص في جميع الأعمار وعلى جميع مناحي الحياة. ولا يوجد معايير ومقاييس خارجية يمكن تطبيقها للتنبؤ بدرجة الضغوطات لدى الأشخاص.

إن درجة الضغوطات في حياتنا تعتمد بشكل كبير على العوامل الفردية مثل الصحة البدنية، علاقاتنا مع الآخرين، عدد المهمات والمسؤوليات التي نتحملها، مدى اعتماد الآخرين علينا وتوقعاتهم منا، مدى دعم الآخرين لنا، عدد الصدمات والتغيرات التي حدثت مؤخرا في حياتنا، فالأشخاص الذين لديهم علاقات اجتماعية

**جيدة يسجلون مستوى ضغوطات أقل وصحة عقلية أفضل مقارنة مع الذين ليس لديهم علاقات اجتماعية، والأشخاص الذين تكون تغذيتهم غير جيدة ونومهم غير كافي، أو الذين يعانون من مشاكل صحية يسجلون مستوى عال من الضغوطات. بعض الضغوطات هي بالخصوص مرتبطة بفئة عمرية أو بمرحلة من مراحل الحياة، فالأطفال والمراهقين والأباء، أمثلة على هذه الفئات التي عادة ما تواجه الضغوطات المرتبطة بالنقلات بين المراحل المختلفة في الحياة.**

أعراض الضغوطات النفسية :

**الضغوطات الحادة وتتمثل بما يأتي :**

- **الألم العاطفي وهو خليط من الغضب والتهيج، القلق والاكتئاب.**
- **صداع توتري، آلام بالظهر والفك وتوتر العضلات الذي يؤدي إلى تمزق فيها وفي الأوتار ومشاكل في الأربطة.**
- **مشاكل في المعدة والأمعاء مثل زيادة حموضة المعدة، الانتفاخ، الإسهال، الإمساك، القولون العصبي.**
- **تيقظ شديد ومؤقت يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم، وتسارع في دقات القلب، وتعرق في اليدين، ودوخة وصداع نصفي، وضيق نفس، وبرودة في القدمين.**
- **أما الضغوطات المزمنة : فيمكن أن تقتل من خلال الانتحار والعنف والنوبات القلبية، هذه الضغوطات تؤدي إلى تناقص في القدرات النفسية والجسدية من خلال الاجهاد والانهاك المستمر.**

كيفية التغلب على الضغوطات النفسية

**إن الضغوطات ترتبط بعوامل خارجية وداخلية، فالعوامل الخارجية تعتمد على الظروف الطبيعة المحيطة، العمل، العلاقات مع الآخرين، البيت، وجميع التحديات والمشاكل والتوقعات التي تواجهها كل يوم.**

**أما العوامل الداخلية فهي التي تجدد قدرتك الجسدية للاستجابة والتعامل مع العوامل التي أنتجت الضغوطات الخارجية، و هي تشمل غذاءك، حالتك العاطفية، حالتك الصحية، كمية النوم والراحة التي تحصل عليها. ولكي تتغلب على الضغوطات التي تواجهها عليك القيام بتغيرات في العوامل الخارجية التي تواجهك، ويمكنك التغلب على العوامل الداخلية بأن تزيد في جاهزتيك للتعامل مع هذه الضغوطات.**



أساليب التغلب على الضغوطات النفسية

**عدم إهمال الوجبات الغذائية : إن عدم تناول الوجبات الغذائية يمكن أن يؤدي إلى نوبات انخفاض السكر، وآلام الجوع وصداع وكل هذا يمكن أن يولد العدوانية،والقلق وبالتالي زيادة الضغوطات.**

**تناول وجبة الإفطار : عليك أن تأكل صباحاُ، ولو شيء قليل فالضغوطات تزيد من حاجتك لمزيد من الطاقة وفوق ذلك فإن وجبة الإفطار تحسن المزاج.**

**تجنب تناول الوجبات السريعة غير المغذية : إن الاعتماد على هذه الوجبات له أثار سلبية. فالوجبات السريعة غنية بالدهون والسعرات الحرارية وأكلها باستمرار يمكن أن يؤدي إلى زيادة نسبة الكولسترول في الدم، وزيادة الوزن، وزيادة حظر السرطانات ومشاكل صحية أخرى، فإذا لم يكن هناك وقت للطبخ فاحرص أن تكون الأغذية التي تناولها غنية بالفيتامينات والألياف مثل السلطات، الزبادي والفواكه.**

**المبالغة في إسعاد الناس الآخرين على حساب احتياجاتك: تؤدي إلى حدوث ضغوطات كبيرة، سواء كانت من أجل الزوجة، الأصدقاء، الأبناء أو زملاء العمل، فالعديد من الناس ينتهوا إلى وضع جداول مستحيلة وقائمة طويلة من الأعمال التي يجب عليهم عملها من أجل إرضاء الآخرين أو لعدم القدرة على رفض طلباتهم، فعندما تلبي رغبات الآخرين واحتياجاتهم تأكد بأنك قادر على توفير وقت كاف لحياتك الشخصية حتى لو أدى ذلك إلى الاستجابة بالرفض ( قول لا ) فحاول أن توازن بين احتياجاتك واحتياجات الآخرين وترك وقتاُ للاسترخاء وتجديد النشاط.**

لا تلوم الآخرين : يمكن أن يشارك سلوك العائلة وزملاؤك في العمل وحتى الغرباء في زيادة مستوى الضغوطات التي تعاني منها. إن هذه الضغوطات هي بدرجة كبيرة ناتجة عن تفاعلك مع ما يحيط بك من ظروف، وإن لوم الآخرين هي وسيلة انهزامية للهروب من تحمل مسؤولياتك ومحاولاتك للتغير.

لا حاجة إلى كسب المجادلة: تعلم المناقشة دون الحاجة إلى إقناع كل شخص بأن رأيك هو الوحيد الصحيح، فالخلاف والنزاع هو جزء من حياتنا وإن استجابتك للخلافات يمكن أن تؤثر على مستوى الضغوطات لديك. إن محاولة إقناع الناس المعتدي برأيهم بأن يغيروا رأيهم وأن تكسب كل شخص إلى صفك يمكن أن يؤدي إلى القلق والتوتر، عليك أن تقبل حقيقية أن الجدل ليس فيه منتصر، لا تكبح غضبك لا ثبات شيء ما للأشخاص الذين لا يتقبلون كلامك.

لا تقارن نفسك بالآخرين : إن مقارنة نفسك بالآخرين كفيلة لضمان مستوى عال من التوتر ، فكل شخص يمكن أن يجد شخصاً آخر يبدو وكأنه أكثر نجاحاً وسعادة وغني واكثر تكيفا أو أنه يملك أي شيء تجد بأنك تحتاجه لنفسك. ضع اهدافك الخاصة معتمدا على ما تريد وتحتاج ولا تجعل الآخرين علاقة تهتدي بها في أعمالك.

التنظيم الجيد : إن وجود البيت، والمكتب والغرفة التي تختلي فيها إلى نفسك بحالة غير منظمة يكلفك الكثير من الوقت والجهد الذي يمكنك استغلاله في عمل أشياء أخرى، فالساعات القليلة التي تحتاجها لإعادة النظام والتخلص من الفوضى

التي تعاني منها يمكن استغلالها في زيادة الإنتاج، والتقليل وبشكل جوهري من الضغوطات اليومية التي تواجهها.

لا تقع ضحية لمصيدة علاج ما تعاني من ضغوطات بالكحول والمواد المخدرة: :هناك حقيقية وهي أن الأشخاص تحت الضغوطات يتعاطون الكحول ويدخنون أكثر ومعرضون أكثر من غيرهم للانخراط في سلوك غير صحي مثل الإدمان على المخدرات مقارنة بالأشخاص العاديين ( غير المعرضيين لضغوطات ) رغم انهم يبررون تعاطيهم بأنه يريحهم ويجعلهم يهربون من الضغوطات اليومية التي يواجهونها.

فعلاجك لنفسك بتعاطي الكحول والتدخين وتعاطي المخدر هي ممارسة غير صحية وخطوة تؤدي إلى تدمير جهدك للسيطرة على هذه الضغوطات فاجسادنا وعقولنا غير منفصلين وأن تدميرك لصحتك وقدرتك الجسمية يزيد من احتمالية الضغوطات النفسية والعقلية والأداء الضعيف.

لا تقع فريسة للأفكار : إذا كنت تعاني من أعراض نفسية أو جسدية عليك أن تكتشف وتشخص المشكلة مبكراُ بحيث يكون علاجها ممكناُ. لا تدع الضغوط ونمط الحياة المصاحب لها يبعد انتباهك عن جسمك وإدراكك.

اجعل النوم أولوية : إذا كان يومك مليئا بالضغوطات فينبغي وضع أولوية لاحتياجات النوم. فيمكنك أن تضحي ببعض الأعمال الروتينة أو الأمور والأحداث الاجتماعية ولكن لا تستطيع أن لا تعطي النوم حقه.

**مارس الرياضة البدنية : يمكنك أن تركز على المشي في برنامجك اليومي. أن المشي لمدة 10-15 دقيقة يمكن أن يساعدك على تصفية ذهنك وتحسين مزاجك، فالرياضة بشكل عام تزيد الثقة بالنفس وترفع المعنويات والمزاج وتطور صحتك البدنية وتزيد طاقتك وحيوتك وقوتك.**

القلق من دون سبب

**قد يضرب القلق على نحو غير متوقع ويستطيع أن يندرج من الإحساس الغامض بعدم الراحة إلى الشعور بالرعب المقلق.**

**يتكلم كل شخص عن القلق - لكن ما هو القلق؟ من الممكن أن يكون اسمه " الخوف الذي لا اسم له ". إنه ذلك الإحساس الغريب بالخوف الذي يتمكلنا في الوقت الذي لا يوجد سبب منطقي لوجوده. إنه حالة الروح المضطربة . إنه الحالة الفجائية من الخدر في منتصف شارع رئيسي . إنه قديم قدم الإنسان وجديد مثل صحيفة الصباح.**

**بعض الأفكار الرهيبة والتنبؤات المؤلمة التي تقفز من تلقاء نفسها داخل رؤوس الأشخاص القلقين**

**إنني عجوز بدينة تملأ التجاعيد البشعة وجهي وجسدي، يتركني زوجي وسأصبح عجوزاً وحيدة مملة ولن يكترث بي أحد.**

**سمعت صرير الباب الأمامي، هناك شخص ما بالداخل في غرفة الجلوس، سأتعرض للسرقة والاغتصاب ثم القتل.**

إنه لن يتصل بي ثانية وهو لا يحبني ولا يرغب في، لقد كان مهذباً فحسب، تظاهر بأنه أمضى معي وقتاً رائعاً واستمتع كفاية في الوقت الذي كان فيه تعيساً.

لدي ورم، سعال؛ آلام؛ إنني مصابة بالسرطان؛ الذبحة القلبية؛ الخناق؛ انتفاخ الرئة؛ من المحتمل أن يستأصل أحد ثدي أو إحدى الرئتين وسأموت بعد ذلك بالتأكيد.

ومع أنه قد يكون هناك أساس لتبرير هذه التنبؤات، فإن حجم القلق الذي تستطيع أن تولده يفوق التصور. وبمقدار عدم منطقيّا الحد الذي يتحول فيه القلق المعقول إلى رعب أولي - يكون اهتمام أطباء علم النفس الذين يداوون المرضى القلقين والسبب الذي سمي فيه القلق حجر الزاوية للطب النفسي أو أساس علم النفس . إنه الميزان الأكثر حساسية لصحتنا الذهنية . إننا نختبر هذا القلق بدرجة أو أخرى. جميعنا يختبره من وقت لآخر - حتى أن البعض منا يختبره يومياً .



**رأي " فرويد "**

**يعتقد فرويد أن القلق هو بمثابة نوع من أزيز العقل اللاواعي الذي يصبح أحيانا زلزالا - انفجارا منبعثاً من المشاعر المكبوتة التي لن يكون بوسعها البقاء تحت الغطاء. والهدف من هذا الأزيز هو تحذيرنا من الخطر الذي نكون غافلين عنه وغير شاعرين به، ذلك الخطر الذي لا علاقة له غالباً - في الظاهر - للمشكلة التي نواجهها. القتال أو الفرار، استجابة الشخص الشديد القلق تكون مماثلة لاستجابة الرجل الفطري في الغابة .**

**يتوتر الجسد، يسرع النبض، يتوسع بؤبؤ العين ، يندفع الدم إلى القلب، كل ذلك في عملية تحضير واستعداد لما يمكن أن يسمى معركة دموية حتى الموت . ( لكن كل هذه الأعراض تحدث ببساطة عندما يدق جرس الهاتف، أو قبل عشر دقائق من وصول مدعوينا إلى العشاء ).**

القلق والخوف

**يبدو القلق مماثلا للخوف، يوحي الإحساس نفسه، ولكنه مختلف. فالخوف يتضمن سببا يمكن إدراكه حسيا أو عقليا :- شكل إنسان رابض في ممشى وسط الظلام، دوي محركات طائرة، والد غاضب. ويمنحنا القلق كل الأعراض من دون سبب واضح .**

القلق والإجهاد

**الإجهاد، تلك العبارة الباردة التي نستعمل بإفراط، إنه شيء ما مختلف أيضاً - كلمة جامعة لكل حالات الحياة التي تؤثر في مشاعرنا : وفاة ، طلاق، حفلة ، عرقلة سير، ضجيج الشارع، فقدان القفازات، طموحنا الشخصي أو عدوانيتنا . الإجهاد لا يختلف كثيرا عن الحياة. والقلق هو استجابتنا للإجهاد.**

**استنادا إلى النظرية الفرويدية فإن للقلق أسبابا منطقية وكما يوضح البروفور " اندريابا شكيس " أستاذ علم النفس الأميركي ، يوجد ثلاثة أنواع أساسية من القلق.**

**القلق الانفصالي** ( Separation Anxiety)

**هذا النوع أكثر بدائية، يبدأ مع نشوء الأذى أو الصدمة، ويعود ذلك إلى كون أن الانفصال يعني " الموت ".**

**القلق الخصي** Castration Anxiety

**يأتي هذا النوع من القلق في مرحلة لاحقة من تطورنا، وله علاقة بالإثم أو بمشاعر الذنب ومفهوم الصواب والخطأ.**

**القلق الوجودي** Existential Anxiety

**ينشأ من إدراك الشخص أنه سيموت في أحد الأيام. واستناداً إلى نظرية علم التحليل النفسي، فإن كل قلق يمكن أن يكون منتسباً إلى أحد هذه الأنواع أو متفرغاً عنها جميعها.**

إذا أعدنا النظر في هذه التنبؤات الأليمة ، نستطيع أن نرى ما يبدو أنها تستند إلى أساس منطقي، ولو كانت مضخمة، تمت بصلة إلى اكثر المصادر فطرية. وفي كل حالة، تكون الاستجابة العاطفية للشخص القلق مثل استجابة الطفل الصغير - إنه لن يتصل بي ثانية وأنا عجوز بدنية دميمة - هذا في الواقع بمثابة قلق جدي وخوف جوهري، لكن عندما يستحوز هذا القلق وفقاً لما يطلق عليه علماء النفس القلق الملائم، فإن كلتا الحالتين تتضمن مشاعر الخوف من التعرض للهجران. وعندما يتصاعد القلق، نشعر أننا محرومين بشكل يماثل شعور الطفل الصغير الذي يبكي عندما تغادر أمه الغرفة.

الخوف من التعرض للهجوم في فراشنا، أو في الشارع. الخوف من أن لا نكون جيدين كفاية، أو الخوف من عدم تأديتنا للأشياء بطريقة حسنة - له علاقة وثيقة بالقلق الأكثر تعقيداً وهو " قلق الخصي " هذا القلق يأتي لاحقاً عندما يختبر الأطفال عدوانيتهم لأول مرة. يكون ذلك في مرحلة التدرب على استعمال المرحاض بشكل جيد من أجل إرضاء " إلماما ".

السن التي ينمو فيه الوعي، بموازاة إدراك الذنب والسيطرة على غضبنا الشخصي، بصرف النظر عما لا يسمع به المجتمع المتمدن.

إن رؤية مهاجمين عدوانيين في زاوية كل شارع، وهو بالنسبة إلى التفكير " الفرويدي " بروز غضبنا الذاتي غير المسلم به الذي لا يستطيع لسبب أو آخر أن يظهر بشكل مقبول.

القلق الناتج عن التساؤل " مثل كيف أستطيع أن أنجز كل شيء " هو نموذج لنقاوة الضمير . إنه إحساس الشخصي بالذنب فيحاول إخماد غضب مولاه (الوالدون، المعلمون ، الأزواج ، رؤساء العمل ) بواسطة إنجاز كل شيء بطريقة جيدة .

أوه، يا إلهي ، ماذا عساه فاعلاً ؟ هذا التساؤل هو جزء من تطور إدراكنا لتمييز الخطأ – الصواب ، الجيد – الرديء، يجب – لا يجب ، قذارة – طهارة .

" القلق الوجودي " الذي ينشأ عندما نبلغ مرحلة النضج، هو قلق بديهي ، إنه أقل بدائية وأكثر منطقية وهو أكثر اتصالاً بالأحداث اليومية . إنه يتدرج من " أنا مصابة بالورم ، إلى الفلسفة الأكثر أدبية التي تكتشف أن الحياة لا معنى لها وأن الكون فارغ .

إن الكثير من قلقنا لا يمكن أن يتصف بالبساطة البالغة أو ينشأ من أمور هشة ، إنه ينشأ من مزيج من الأسباب. والقلق بخصوص شيء يستطيع أن يحجب مشاعر لا نقدر أن نتحملها لمواجهة شيء آخر. الصعوبة التي يعانيها الكثيرين من الناس، في إظهار غضبهم يمكن أن يفسح الطريق لنشوء كل أنواع الخوف عندهم، القلق والهواجس التي تحجب أحاسيس غضب مكبوت من زوج غير ودي، أو رئيس غير عادل، أو أطفال مشاكسين، أو حالة صعبة يجب أن تكون مقبولة أو وضع مكروه يجب تقبله.

إحدى السيدات، عانت كثيرا من " أنا سمعت صرير الباب الأمامي" قبل أن تعترف بينها وبين نفسها أنها تتمزق غيظاً من زوجها وأن زواجها كان في ورطة كأداء:

باتت تتمدد كل ليلة في فراشها، ينضج جسدها بالعرق البارد، وتستغرب لماذا؛ وهي المرأة الجريئة التي لا يعرف الخوف سبيلاُ إلى قلبها، بدأت تسمع فجأة صوت وقع أقدام في الغرفة المجاورة والنوافذ صريرا وكأن أحدا يحاول فتحها لمداهمة المنزل. وعندما اتضح لها أنها تشعر بغضب وأصبحت تظهره وتعبر عنه، اختفي وقع الأقدام وصرير النوافذ ( ليحل مكانها – بالطبع – مشاكل أخرى ).

إن الصراع النفسي الذي يبقى من دون حل يمكن أن يبرز بشكل مقنع وبالغ الغرابة . لقد تعرضت لنوبة فزع مرعب، ذات صباح من أيام الخريف، خلال قيادتي لسيارتي متوجهة إلى مدينة نيويورك. وبوصولي إلى جسر ضيق وصغير، داخلني هاجس غامض حصل فجأة مثل الوميض، كان  في البداية نوعاُ من الإحساس غامض حصل فجأة مثل الوميض، كان في البداية نوعاُ من الإحساس بوجود خطر، وبعد ذلك اندلاع رعب رهيب – نبض عنيف في القلب – نضوح العرق الكثيف في راحة اليدين- إحساس بجلوس شخص ضخم يبلغ ورنه مائتي كغم على صدري . كان الأمر كأنه مأساة تنتظرني في موقع على الجسر، حيث كنت مندفعة بالسيارة بشكل جنوبي مقهور وأنا فاقدة السيطرة على نفسي . كل ما أردت أن أفعله في تلك اللحظة هو أن أصرخ بأعلى صوتي. لكني انحنيت قليلاُ إلى الوراء وأخذت نفساُ عميقاُ وتابعت قيادة السيارة قاطعة مسافة الدقائق العشر الأخيرة الباقية من الرحلة. عندما وصلت، أحسست وكأني واجهت الشيطان نفسه ولكني تخلصت من براثنه ونجوت.

هذا ما قالته إحدى الفتيات التي تابعت متسائلة : ما هو السبب في ما جرى ؟ لقد توفيت والدتي فجأة قبل ساعات . تركتها مساء البارحة وحيدة في المستشفى . عندما أسلمت الروح، كنت نائمة في أحضان رجل لست متزوجة منه، إنها لن تقر

تصرفي بالتأكيد، وخاصة في المرحلة المبكرة من عمري، ذلك هو الخوف المجهول، غضب والدتي ونفورها ورفضها.، يبدو غير قابل للتصديق الآن.

إني لم اربط اندلاع أحاسيس الخوف آنذاك بوفاة والدتي، لكني شعرت بحزن بشكل مختلف، لم أبك ، كان في رأسي قائمة بالأشياء التي يجب أن أقوم بها : المستشفى، المأتم في المنزل، الاتصال بالأقارب والأصدقاء، لكني استمريت في المعاناة من جراء تفجر العاطفة الجياشة التي تصاعدت، وأناخت بثقلها فوق رأسي كما لو أنها تتحداني أن أتجاهلها.

في أوقات التحول الاجتماعي الكبير يصبح من العسير قياس نسبة الخوف المنطقي بالنسبة إلى الخوف اللامنطقي. فالأم التي تقلق لعودة طفلها من مدرسته متأخراً قد يكون قلقها مضخماً ، وربما يكون مبرراً تماماً في ضاحية المدن حيث تقع حوادث عديدة مختلفة. في عالم اليوم حيث نخشى من فقدان الوظيفة أو نخاف من اندلاع حرب نووية - فإن مشاعر الخوف هذه تصبح غير منطقية.



لقد شببنا مقتنعين بفكرة أن جيلنا يعيش حياة أشد إرهاقاً من حياة أجدادنا. وسواء كان ذلك بسبب تصاعد توقعاتنا، أو حياتنا الأكثر حضارة وتمدنا التي نقضيها جالسين والتي لا توفر لنا مخارج لعدوانيتنا، أو بسبب حشو أدفعتنا بالمزيد من المعلومات ، أو بسبب انتشار العديد من المعاهد والمؤسسات الاجتماعية، أو بسبب كل هذه الأشياء مجتمعه وسواها. فإن هذا موضع تابع لأخصائي علم الإنسان .

للكشف عن بعض أسباب ومصادر القلق الشائع في هذه الأيام، أجاب عدد من أخصائي علم النفس بما يلي :-

اتفقت إجابات جميع الأخصائيين أن الجنس اللطيف يلتمس الجمال والصبا ويتمناها.- إنني عجوز بدينة هذه الكلمات ليست سوى صراخ مدوي. نحن نخاف من الشيخوخة أو فقدان وسامتنا. نخشى عدم العثور على رجل أو فقدان الرجل الذي نمتلكه. هذا الإحساس يمكن أن يبدو وكأنه " الخوف ".

عندما نبحث في المرآة عن أي تجعيدة جديدة، أي شعرة رمادية أو بيضاء، فإننا نعلم ما هو الخطأ بالضبط. ثم هل هناك أي غموض حيال القلق الذي نشعر به تجاه المتاعب المادية، تجاه تلوث البيئة، تجاه المشاكل التي تحيط بالعالم، الحروب، الكوارث الخ .... أو الهواجس التي نحسن بها عندما يكبر أولادنا ويغادرون المنزل، أو القلق الذي نشعر به عندما يفشلون في تحقيق توقعاتنا، أو عندما نغضب لإقدامهم على زواج لا يرضينا ويعتقد علماء النفس أن كل هذه المشاعر تمت بصلة إلى المصادر الطفولية التي أشرنا إليها سابقاً.

الخوف الذي ينشأ عن التحول الاجتماعي، يقع في قمة القلق القديم الغطري ويتغذى منه.

مصادر هذا الخوف تبقى مجهولة لأننا لا نستطيع تذكرها. وهكذا إذا ابتلينا لمخاوف غير واضحة - قد تكون غير واضحة إذا استحوذت علينا - أو قبضت علينا بشكل يجعلنا مشلولين. في كل حالة من حالات ذلك الخوف، فإن جذوره يجب أن تعود إلى الأشياء التي حصلت منذ مدة طويلة، عمل لم ينجز أو إلى فترة طفولتنا.

يتخذ معظم علماء النفس نظرة عملية حيال هذا الأمر فيقولون أنه عندما يصبح القلق بالغ الإزعاج فإن ذلك يعني أنه حان الوقت لتفعل شيئاً ما بخصوصه .

ولما كان أخصائي التحليل النفسي هو خيار المعالجة في الماضي، فإن تضاعف الإدراك للتعقيدات المتداخلة في العقل والجسد تفرض الآن معالجة جديدة اكثر سرعة واكثر تشديداً على الأدوية. ويولي الأطباء اهتمامهم اليوم في الأعراض أولاُ وبعد ذلك للأسباب. إن تنوع ضروب المعالجة يمكن أن تسبب الإرباك . هل يجب على الشخص أن يحاول المعالجة بالتنويم المغناطيسي، أو بعلم التغذية الاسترجاعية الإحيائي **bio feed back**" أو بالتعديل السلوكي " **behavior modification** أو بالذهاب إلى عيادة اخصائي أمراض الفوبيا " **phobia – clinc** " أو بواسطة المعالجة النفسية الطويلة .

إن أفضل رهان هو المباشرة بالمعالجة عند طبيب مشهور في علم الأمراض النفسية وإتباع إرشاداته.

متى تبدأ المعالجة النفسية ؟

**يعتقد علماء النفس أن الوقت الوحيد الذي يفرض المباشر في المعالجة هو عندنا يفسد القلق العمل الذي يقوم به المريض أو عندما يؤثر على وضعه ومركزه. عندها لا بد من وجود أسباب نفسية أو فسيولوجية جوهرية عند المريض. إذا اتضح أن أسباب القلق نفسية فإن الدراسات أظهرت أن مزيجاً من الأدوية مع المعالجة النفسية يعطي نتائج أفضل من المعالجة بإحداهما فقط.**

**يحيل الكثيرون من أخصائي المعالجة النفسية الآن الأشخاص المرضى إلى عيادات أخرى من أجل تلقي بعض المعالجات الأكثر أخصائية إذا شعروا بأن ذلك ملائم لهؤلاء المرضى . فالتغذية الإسترجاعية الإحيائية من أجل معالجة آلام الظهر وآلام " الشقيقية " ، واضطرابات الجهاز الهضمي . أو إلى عيادة أخصائي من أجل مرض خاص من القلق - أي مرض العصاب "neurosis" وفقاً لاصطلاح علم النفس.**

**إن دواء الفاليوم لا يزال خيارا كدواء للمعالجة على الرغم من أن بعض الأطباء يصفونه للمرضى بسرعة ومن دون دويّة.**

**فالطبيب المحترس يجب أن يكون على إدراك بتأثيره الإدماني ولذلك لطيفه في حالات خاصة ولمدة قصيرة، يستطيع هذا الدواء " الفاليوم " أن يحقق الراحة للشخص القلق ويساعده في ما يمكن أن يكون أذمة يتعذر عليه تحملها .**

**إنه أمر طبيعي ومحتوم أن نشعر بقلق خلال لحظات الحياة المظلمة - هذا القلق هو دليل أن دمنا الحساس يجري بقوة. والشخص الذي يتعرض لأزمة في حياته ويبقى جامداُ أو بارداُ يستحق الرثاء والشفقة لأن إحساسه يكون مدفوناُ بعمق بالغ لدرجة يصبح معها غير واضح ويصعب تمييزه حتى ولو تعرض للنبش من الأعماق.**

**من الأهمية بمكان تعلم العيش مع القلق وتقبله كإحدى حقائق الحياة. وعلى الجانب الإيجابي، فالقلق لا يحذرنا من وجود الحظر فحسب بل إنه ينبهنا ويوقظنا، يرغمنا على النظر إلى الأمام ووضع الخطط . فضلاً عن أنه يرتبط بعمق بالنمو الإبداع.**

**وكما يقول أحد علماء النفس الوجه الإيجابي للتطور الشخصي يتمثل في إقدام الإنسان على النضال، الحركة والاختراق والتغلب على القلق الذي يؤدي إلى اكتشاف الخبرة واكتسابها .**

القلق وأمراضه

**أمراض القلق يجمعها أن الخوف هو المكون الرئيسي ،أما أن يكون خوفا مستمرا مثلما يحدث في مرض القلق العام أو انه يحدث في مواقف معينة كما هو مشاهد في حالات المخاوف أو انه يحدث عند محاولة الشخص السيطرة على أفكار أو سلوكيات غير مرغوب فيها مثل مرض الوسواس القهري .**

مرض القلق العام :

**الشخص الذي يعاني من هذا المرض يعيش معظم اليوم في توتر شديد فهو يشعر بخوف غامض وعدم راحة ويتوقع الأسوأ دائما ويميل لتضخيم رد الفعل حتى**

**الضغوط البسيطة . مع عدم القدرة على الاسترخاء، ويكون هذا الشخص منزعجاً باستمرار بخصوص مشاكل محتملة ولديه صعوبة في التركيز واتخاذ القرار، وعندما أخيراً يتخذ قراراً يصبح هذا القرار مصدرا للمزيد من الانزعاج، وتدور الأسئلة في رأسه  هل أنا نظرت بعيداً لكل العواقب ؟ هل ستحدث كارثة ؟ وهكذا.**

**الأعراض الجسمية لمرض القلق تحدث أيضا نتيجة النشاط الزائد للجهاز العصبي السمبتاوي  وزيادة توتر العضلات، و اللائحة طويلة .**

أسباب المرض :

**أسباب وراثية نسبة الإصابة تبلغ حوالي 15% ما بين أقارب المرض ، بينما لا تتعدى 3% في باقي الشرائح .**

**الشخصية : غالباُ ما يكون المرض ما بين أصحاب الشخصيات القلقة ولكنه يحدث أيضا في أصحاب الشخصيات الطبيعية والشخصيات الأخرى مثل الوسواسية,**

**الظروف الضاغطة : دائما ما يبدأ المرض بوجود ضغط عصبي ويصبح مزمن عندنا تطول المشاكل الاجتماعية .**

**التكهن باحتمالات الشفاء: معظم حالات القلق الحديثة تستجيب للعلاج بشكل سريع. الحالات التي تستمر بدون علاج لمدة تزيد عن ستة شهور 80% منها تستمر في حاجة للعلاج لمدة ثلاث سنوات أخرى بالرغم من محاولات العلاج .**

صعوبة العلاج ترتبط بشدة الأعراض ووجود عصبية شديدة وافتقاد الإحساس بالواقع والأعراض الهستيرية ووجود ميول انتحارية. أيضا المرضى الذين يعتقدون بوجود سبب عضوي للأعراض يكون لديهم فرصة أقل لحدوث تحسن . مع أن هناك فرصة كبيرة لحدوث تحسن مطرد في الأعراض مع العلاج فإن هناك بحثاً اجري وجد أن تسعة بين كل عشرة مرضى يكون لديهم أعراض بسيطة حتى بعد مرور عشرين سنة من بداية حدوث المرض وربما تكون هذه النتائج مرتبطة بقصور أنواع العلاج وقت عمل الدراسة .

العلاج

**أساليب مساندة**

**معظم المرضى لا يحتاجون مضادات قلق، المناقشة مع الطبيب والطمأنة غالبا ما تكون كافية . المقابلات لا تحتاج أن تكون طويلة بشرط أن يشعر المريض أن الطبيب بكامل تركيزه معه وأن معاناته قد تفهمت شرح واضح لكل عارض يجب أن يتم وأيضا مساعده المريض في التغلب على مشاكلة الاجتماعية، القلق يزيد في حالة انعدام الرؤية وعدم التأكد والوضوح ويقل عند وجود خطة واضحة للعلاج.**

**العلاج السلوكي المعرفي :**

**تمارين الاسترخاء تساعد في الحالات البسيطة خاصة إذا تمت ممارسته بانتظام ويكون له تأثير مشابه لمضادات القلق، ولكن مرضى كثيرون يفشلون في الانتظام. التدريب في مجموعات ربما يزيد الدافع لدى البعض والبعض الآخر قد يستفيد إذا كان الاسترخاء جزءاً من تدريبات اليوغا.**

### العلاج بالأدوية

تستطيع الأدوية السيطرة على الأعراض بسرعة بينما الوسائل الأخرى تحتاج لوقت أطول ولذلك من الممكن الاستفادة في بداية العلاج من الأدوية . ومشكلة بعضها هي التعود وهذه المشكلة أمكن التغلب عليها بوجود أدوية جديدة ليست لديها هذه الطبيعية .

وهناك أنواع عديدة من أمراض القلق منها : نوبات الفزع ، المخاوف أو الفوبيا، الوسواس القهري، قلق ما بعد الحوادث، وكلها لديها أعراض نفسية وجسدية، وعلاجا دوائيا . وعلاج هذه الحالات يكون بالمساندة والتشجيع على مناقشة تفاصيل الحادث وتعليم المرضى كيفية تنمية قدراتهم على المواجهة ثم باستخدام العقاقير والعلاج النفسي إذا ما احتاج الأمر.



تغلب على القلق

**إن الإنسان إذا كان يرجو الصحة والعافية، والسعادة في الحياة، وينشد النجاح فيها،عليه أن يقهر عدواً له، يسكن نفسه فيسلبها أمنها وطمأنينتها، ويقوّض سلامتها، ويقف سداً منيعاً دونها وأسباب الصحة والسعادة، والنجاح .... هذا العدو هو : القلق.**

**والقلق لا ينحصر ضرره في أنه مجرد إحساس بالقلق ، بل بوسعه أن يؤدي إلى شتى صنوف الأمراض الجسمية والنفسية، وباستطاعته أن يسلب الإنسان كل بهجة للحياة، بل أن يقضي على الأعمال ، وموارد الرزق. وانه يؤدي أيضا إلى غيره من الاحساسات الهدامة كالخوف والبغضاء، وفقد الثقة بالذات، وغيرها مما ينأى بالإنسان عن أسباب السعادة والهناء والنجاح.**

**يقول " ديفيد سيبري " في كتابة " كيف تقلق بنجاح" : " أنا ننتهي إلى طور النضج، ولنا من قلة الاستعداد المواجهة التجارب؛ مثل ما للديدان من الخبرة، برقصة البالية ! " . ونتيجة لذلك فإن ثلث عدد الأسرة في المستشفيات عموماُ يشغلها أشخاص متاعبهم الأصلية إما عصبية أو عاطفية، أناس يثقلهم التعب والإرهاق العصبي والعقلي ..... أناس ناءوا بعيشهم الثقيل من الماضي المتراكم، والمستقبل المخيف.**

**يقول الأديب الإنكليزي " توماس كارليل " : " ليس علينا أن نتطلع إلى هدف يلوح لنا باهتاُ على البعد، و إنما علينا أن ننجز ما بين أيدينا من عمل واضح بين".**

أما الدكتور " سيروليم اوسلر " فيقول : " أغلقوا الأبواب على الماضي ... وأوصددها دون المستقبل ، وعودوا أنفسكم العيش في حدود اليوم ".

والدكتور أوسلر لم يكن يعني أنه لا ينبغي لنا أن نستعد للغد أو نفكر فيه، فقد تابع كلامه نقال " إن أفضل الطرق للاستعداد للغد، هي أن نركز كل ذكائنا وحماستنا في إنهاء عمل اليوم على أحسن ما يكون .. هذا هو الطريق الوحيد الذي نستعد به للغد! ".

وقد نصح الدكتور " وليم اوسلر طلبة جامعة ييل في إحدى محاضراته أن يبدأ يومهم بالدعاء الذي كان يتلوه السيد المسيح " خبزنا كفانا أعطنا اليوم ".

والحق انه يتحتم عليك أن " تفكر " في الغد ، وتعد العدة له ، ولكن لا يجب أن " تهتم " وهذا مرادف للقلق .

يقول أحد التراتيل الدينية :

- " خذ بيدي أيها الضوء الكريم، وثبت قدمي ...
- " أنني لا أطمع في الأفق البعيد .. خطوة واحدة تكفيني ".

نصح أحد الأطباء مريضا له بعد أن فحصه وأنهى إليه أن مشكلته ليست جسمانية ، وإنما هي عقلية ... قال " أريدك أن تنظر إلى حياتك كأنها ساعة زجاجية كتلك التي استخدمت قديماُ لتحديد الوقت. أنت تعلم أن هناك آلافا من حبات الرمل توضع في نصف هذه الساعة الأعلى فتمر ببطء ؛ وفي نظام دقيق من خلال الرقبة

الضيقة إلى نصفها الأسفل، فلا أنت ولا أنا نستطيع أن ندفع بأكثر من حبة واحدة إلى عنق الساعة دون أن نصيبها بخلل .

وأنت وأنا والناس جميعاُ كهذه الساعة الزجاجية. فعندما نصحوا في الصباح نجد مئات الأعمال في انتظارنا، فإذا لم نصف هذه الأعمال كلا بدوره، وعلى حدة ، في بطء وانتظام، تعرض كياتنا الجسماني والعقلي لخطر التحطيم ".

فإذا ما تراكمت الأعمال والمشكلات أمامك تذكر وردد في نفسك " حبة واحدة من الرمل في الوقت الواحد .. عمل واحد في الوقت الواحد ".

أننا جميعا نقف هذه اللحظة أمام طريقين : الماضي الفسيح الذي ولى بغير رجعه .. والمستقبل المجهول يطارد الزمن.. ولسنا بمستطيعين العيش ولو بمقدار جزء من الثانية في أحد هذين الطريقين .. فإذا حاولنا ذلك ولم تجدنا المحاولة إلا تحطيم أجسامنا وعقولنا . ولهذا ادعنا نرض بالعيش في الحاضر الذي لا يمكن أن نعيش إلا فيه .. دعنا نغش اليوم إلى أن يحين وقت النوم، لنعيش كل يوم على حدة ، وننسى الأمس، ولا نقلق على الغد، " فليس اليوم الجديد إلا حياة جديدة لقوم يعقلون".

كنت الشاعر الروماني " هو راس " قبل ميلاد المسيح بثلاثين عاماُ هذه الكلمات التالية :

- " ما أسعد الرجل .. ما أسعده وحده ،
- " ذلك الذي يسمي اليوم يومه "
- " والذي يقول، وقد أحسن الثقة في نفسه :

- " أيها الغد ، كن ما شئت

- " فقد عشت اليوم لليوم ، لا غدة ولا أمسه ".

العجيب أننا جميعاً ميالون إلى نبذ الحياة ! أننا يلذ لنا دوما أن نحلم بروضة مزهرة عبر الأفق، بدلاً من أن ننعم بالأزاهير المتفتحه خارج نوافذنا في يومنا هذا !.

كتب " ستيفن لوك" يقول : " ما أعجب الحياة ! يقول الطفل : عندما أشب فأصبح غلاماً .. ويقول الغلام : عندما أترعرع فأصبح شاباً .. ويقول الشاب : عندما أتزوج .. فإذا تزوج قال :عندما أصبح شيخاً متفرغاً .. فإذا وافته الشيخوخة ، تطلع إلى المرحلة التي قطعها من عمره ، فإذا هي تلوح كأن ريحاً اكتسحتها اكتساحا.

إننا لا نتعلم، إلا بعد فوات الأوان، أن قيمة الحياة في أن نحياها، في أن نحيا كل يوم منها وكل ساعة ".

قال الفيلسوف الأغريقي " هرقليط " : " كل شيء يتغير ، إلا قانون التغير إنكم لا تهبطون نهراً بعينه مرتين .. فالنهر يتغير كل ثانية، وكذلك الرجل الذي يهبطه فالحياة في تغير لا ينقطع، والشيء الأكيد في هذه الحياة هو اللحظة التي نعيش فيها فلماذا نشوه جمال لحظتنا في هذه ويومنا هذا، بجمل هموم المستقبل الذي يخضع لقانون التغير ؟ ".

وفي هذا المعنى يقول المثل الروماني القديم " استمتع باليوم "، واستخلص منه اكثر ما تستطيع . لأن " هذا هو اليوم الذي صنعه الرب "

" لنبتهج ونفرح فيه "

لنقرأ ما نظمه الكاتب الهندي الشهير " كاليداسا" :

تحية إلى الفجر

إنظرا إلى هذا اليوم !

إنه الحياة، جوهر الحياة

في ساعاته القليلة

تكمن حقيقة وجودك :

معجزة النمو

ومجد العمل

وروعة الإنتاج

فالأمس ليس إلا حلماً

والغد ليس إلا خيالاُ

أما ليوم إذا عشناه كما ينبغي

فإنه يجعل من الأمس حلماُ سعيداُ

ويجعل من الغد خيالاً حافلا بالأمل

هكذا يجب أن نحيي الفجر !

القلق يبدد القدرة على التركيز الذهني. فنحن عندما نقلق، تتشتت أذهاننا، وتفقد كل قدرة على البت أو اتخاذ قرار حاكم، لكننا عندما نقسر أنفسنا على مواجهة أسوأ الاحتمالات، ونعد أنفسنا ذهنياً لمواجهته ، فإننا بذلك نضع أنفسنا في موقف يسعنا فيه أن نركز أذهاننا في صميم المشكلة .

قال وليم جيمس في كتاباته " أعدوا أنفسكم لتقبل الحقيقة، فإن التسليم بما حدث هو الخطوة الأولى في التغلب على المصاعب ".

وقد قال الفيلسوف الصيني " لين يوتاج " : " أن طمأنينة الذهن لا تأتي إلا مع التسليم بأسوأ الفروض. ومرجع ذلك، من الوجهة السيكولوجية، إلى أن هذا التسليم يحرر النشاط من قيوده ".

كتب الدكتور " الكيس كاريل " الحائز على جائزة نوبل في الطب يقول : " إن رجال الأعمال الذين لا يكافحون القلق يموتون مبكراً ". ومثل رجال الأعمال أي إنسان آخر .

يقول الدكتور جوبر الملقب بكبير أطباء اتحاد مستشفيات جابت ، وكولورادو ، وسانتا في : " أن في استطاعة سبعين في المائة من المرضى الذين يقصدون إلى الأطباء، أن يعالجوا أنفسهم بأنفسهم، إذا هم تخلصوا من القلق والمخاوف التي تسيطر عليهم،

ولا تحسبن أنني أقصد بذلك إلى أن أمراضهم وهمية، بل هي حقيقية، لها ألم يعدل ألم الأسنان التالفة، وربما كان أشد منها بمئات الأضعاف. واذكر مثلا لهذه الأمراض عسر الهضم العصبي، وقرحة المعدة، واضطرابات القلب، والأرق والصداع؛ وبعض أنواع الشلل.,

" هذه الأمراض تحدث حقيقية، وأنا علم ما أقول ، فأنا نفسي قد شكوت قرحة المعدة مدى اثنى عشرة سنة .

" فإن الخوف يسبب القلق، والقلق يسبب توتر الأعصاب واحتداد المزاج، ويؤثر في اعصاب المعدة، ويحيل العصارات الهاضمة إلى عصارات سامة تؤدي في كثير من الأحيان إلى قرحة المعدة".

ويقول الدكتور " جوزيف مونتاجي " في كتابة " اضطرابات المعدة العصبية" : أن قرحة المعدة ، لا تأتي مما تأكله ، ولكنها تأتي مما " يأكلك ".

ويقول الدكتور " و.س . الفاريز " من مستشفى ما يوكلينك الشهير : " كثيراً ما تنشأ قرحة المعدة نتيجة لتقلب العاطفة ، واضطرابات الإحساس ". وقوله هذا بعد دراسته لأكثر من عشرين ألف مريض، عولجوا من اضطرابات المعدة في مستشفى " مايو " وقد اتضح لديه أن أربعة من كل خمسة مرضى ليس لمرضهم أساس عضوي على الإطلاق، بل أساسه الخوف، والقلق، والحقد والبغضاء والأنانية المستحكمة، وعدم مقدرة الشخص على الملاءمة بين نفسه والحياة.

ألقى الدكتور " هارولدهايين " وهو طبيب بمستشفى " مايو " رسالة في اجتماع " الجمعية الأمريكية للأطباء والجراحين في المؤسسات الصناعية " قال فيها : انه درس حالة مائتين من رجال الأعمال، من أعمار متجانسة معدلها 50 سنة .

فاتضح له أن " اكثر من ثلث هؤلاء يعانون من ثلاثة أمراض تنشأ كلها عن توتر الأعصاب، وهي : اضطرابات القلب، وقرحة المعدة، وضغط الدم " هل يعد ناجحاً ذلك الذي يشتري بنجاحه بقرحة المعدة، واضطرابات القلب؟ وما الذي يفيده المرء إذا كسب العالم بأجمعه وخسر صحته ؟

لقد صرح " إخوان مايو " أصحاب مستشفى " مايو " المعروف باسمهم - بأن اكثر من نصف عدد الأسرة في مستشفيات أمريكا يشغلها أشخاص يشكون من اضطرابات عصبية لا جسمانية.

ولو درست أعصاب هؤلاء الناس، لبدت صحيحة سليمة، فهذه الاضطرابات العصبية، ليس منشؤها انحطاط الأعصاب، وإنما تؤثر العواطف، والقلق، والخوف، واليأس .

لقد قال أفلاطون : " أن اكبر أخطاء الأطباء أنهم يحاولون علاج الجسد دون العقل، في حين أن العقل والجسد وجهان لشيء واحد، فلا ينبغي أن يعالج أحد الوجهين على حدة ".

لقد هزم الطب، الأمراض التي تسببها الجراثيم، كالجدري والكوليرا وغيرها، ولكنه وقف عاجزا أمام القلق، والخوف، والحقد والكراهية، واليأس، في حين أن هذه الأمراض العاطفية يتزايد عددها بشكل مروع .

ويقرر الأطباء الأمريكيون في نشراتهم أن واحدا من كل عشرين أمريكيا، سوف يقضي جانباُ من حياته في عيادة أو مصح للأمراض العقلية .

ما الذي يسبب الجنون ؟ ربما الخوف أو القلق من العوامل المؤدية إلى الجنون. فالشخص القلق ، العاجز عن مواجهة الحياة ومشاكلها وحقائقها ، يفصم علاقته ببيئته، ويتراجع إلى حلم من نسيج خياله، وبذلك يذلل مشكلاته، ولا يبقى ما يدعو إلى القلق.. وهذا هو الجنون .

والقلق قد يسبب اضطرابات القلب ، وضغط الدم ، والروماتزم ، واختلال في وظائف الغدد، ومرض البول السكري.

ومن الحقائق المعروفة : أنه عندما تهبط قيمة الأسهم في البورصة، ترتفع قيمة السكر في البول والدم بين المضاربين . كما أن القلق يسعه أن يضعك في مقعد ذي عجلات من وطأة الروماتزم أو التهاب المفاصل .

وقد وضع الدكتور " رسل ل. سيل " المدرس في كلية الطب بجامعة كورنال والإخصائي العالمي في داء التهاب المفاصل قائمة ضمنها أربعة عوامل ينشأ عنها التهاب المفاصيل ، وهي :

- فشل يصيب الإنسان في الزواج
- كارثة مالية ، أو حزن عميق
- الوحشة والقلق
- الانفعالات المستمرة

وهذه العوامل تتفرغ عنها عدة عوامل أخرى. مثال ذلك:

أن أحدهم أصابته صدمة عاطفية عندما أفلست الشركة التي كان يعمل بها، فمرضت زوجته بداء التهاب المفاصل. ولم تنفع في علاجها الأدوية والعقاقير الطبية. ولكن عندما التحق زوجها بعمل آخر، وتحسنت أحواله المالية، شفيت زوجته في الحال، فقد كان القلق على مستقبل زوجها هو منشأ مرضها.

إن القلق قد يسبب ألم الأسنان . قال الدكتور ر" وليم ماك كونيل ". في خطاب ألقاه أمام " الجمعية الأمريكية لطب الأسنان " : إن الانفعالات التي يسببها القلق، والخوف، والنزاع الدائم قد تصيب ميزان الكالسيوم في الجسم باختلال ينشأ عنه ألم الأسنان وتلفها ". وتحدث الدكتور " كونيل " عن رجل كانت أسنانه سليمة معافاة ، إلى أن ساوره القلق على زوجته التي أصابها مرض فجائي . فقد اضطر هذا الرجل في خلال الاسابيع الثلاثة التي قصتها زوجته في المستشفى : إلى اقتلاع سبع أسنان. علق أحد الأطباء داخل اطار في غرفة الانتظار بعيادته هذه النصيحة :

الاسترخاء والترفيه

**" إن الترفيه يؤدي إلى الاسترخاء، ولكي ترفه عن نفسك اتبع ما يأتي : ثق بالله واعتمد عليه ، أعط بدنك قسطة من النوم استمتع بالموسيقى . انظر إلى الجانب البهيج للحياة . وثق بعد هذا أن الصحة والسعادة من نصيبك ".**

**والقلق قد يصيب جمال المرأة بالذبول السريع ؛ انه يمسح الوجه، ويصيبة بالتجاعيد، وانه يصيب شعر الرأس بالشيب المبكر، وقد ينزعه من منبته، وهو يغضن البشرة، ويتسبب في كثير من أمراض الجلد .**

**يقول العالم النفساني وليم جيمس : " أن الـلـه يغفر لنا أخطاءنا ولكن الجهاز العصبي لا يغفرها قط !".**

**إذا كنت تحب هذه الحياة ، وتريد أن تعيش طويلا وتستمتع بنعمة الصحة الطيبة والشباب، اقرأ واستوعب ما كتبه الدكتور الكيس كاريل : " إن الذين يسعهم الاحتفاظ بالسلام والطمأنينة النفسية وسط ضجيج مدينة عصرية ؛ معصومون ولاريب من الأمراض العصبية ".**

**أن للكثيرين منا من القوة اكثر مما يدركون، وفي داخل أنفسهم قوي وطاقات من المحتمل أنهم لم يستخدموها إطلاقا .**

**كما قال " ثورد"في كتابة الشهير " والدن " : " لست أعرف حقيقية اكثر تشجيعاً من أن للإنسان مقدرة فائقة على إعلاء شأنه عن طريق بذل الجهود - فلو أن**

إنساناً سعى إلى أن يحيا الحياة التي يتصورها في خيالة ، فسوف يصادف من النجاح مالا يخطر ببال ".

إليك قصة السيدة " أولى جارفي " من بلدة " كورداليه " بولاية ايداهو الأمريكية، كما دوتها للكاتب والمؤلف الشهير " ديل كارنيجي ": " منذ اكثر من ثمانية أعوام ، كان محكوما علي بالموت البطيء الشديد الألم بسبب مرض السرطان . وقد أيد هذا " الحكم " اشهر الأطباء في هذه البلدة، وكنت شابة. ولم أكن لارغب أن أموت . وفي خصم يأسي المروع، اتصلت بطبيبي تلفونيا في " كيلوج " وصرخت فيه باليأس الذي يغمر قلبي .



فقال لي . وهو ضيق الصدر نوعا : ماذا دهاك ؟ أليست لك مقدرة على الكفاح ؟ إنك ستموتين ! لو ظللت تصرخين هكذا، نعم إن حالتك سيئة، حسن . اقبلي هذه الحقيقة، وواجهي الحقائق وكفي عن القلق، ثم افعلي شيئاً "، وعندئذ أخذت على نفسي عهدا صارماً ألا استسلم للقلق، وألا أصرخ. فإذا كان للعقل تأثير على الجسم فإني سأنتصر، ولسوف أنتصر، ولسوف أعيش.

وكانت الكمية المقررة لي من أشعة " اكس " لعلاج السرطان - الذي وصل إلى درجته الأخيرة، ولم يعد هناك مجال لاستخدام الراديوم - هي عشر دقائق ونصف دقيقة يومياً لمدة ثلاثين يوماُ ، ولكن أطبائي عرضوني للأشعة لمدة 14 دقيقة ونصف الدقيقة يومياً مدى 49 يوماُ، وبرغم أن عظامي برزت من جسدي ، وبرغم أن قدمي تصلبتا كالرصاص ، فإني لم اصرخ قط، بل كنت أبتسم ، أو على الأصح كنت أقسر نفسي على الابتسام.

" ولست من الحماقة بحيث أعتقد أن الابتسام وحده يشفي من السرطان، ولكني أعتقد أن انشراح النفس يساعد الجسم على مقاومة المرض.

وعلى أية حال فقد شفيت من السرطان، والفضل في ذلك للكلمات المشجعة الحافزة التي قالها لي الدكتور " ماك كافري " : " واجهي الحقائق، كفي عن القلق، وافعلي شيئا .

إن القلق سرعان ما يتلاشى إذا انشغلت بالعمل وخاصة عملا يتطلب شيئاً من الابتكار والتفكير.

" لا وقت للقلق " ! هذا ما قاله بالضبط " ونستون تشرشل " عندما كان يشتغل ثماني عشر ساعة في اليوم، حين كانت الحرب في ذروتها، ولما سئل هل هو قلق من جراء المسئوليات الضخمة الملقاة على عاتقة ؟ قال : " إني مشغول جداً، إلى حد انه ليس لدي وقت للقلق".

وإن الباحثين والعلماء، قلما يصابون بالانهيار العصبي، فليس في وقتهم متسع لهذا " الترف ".

والسبب في أن أمرا هينا كالاستغراق في العمل يطرد القلق، هو أحد القوانين الأساسية التي اكتشفها علم النفس، وهذا هو : " من المحال لأي ذهن بشري، مهما يكن خارقاً، أن ينشغل بأكثر من أمر واحد في وقف واحد ".. وكذلك في الاحساسات، فليس في استطاعتنا أن نتحمس لعمل مثير، ونحس بالقلق في الوقت نفسه، فإن واحدا من هذين الإحساسين يطرد الآخر.

وقد أصبح اسم العلاج الوظيفي " occupational therapy يطلق على ذلك الفرع من الطب النفسي الذي يصف " الوظيفة " أو العمل كعلاج . وأن أي طبيب يسعه أن يؤكد لك إن الانشغال بالعمل هو أعظم مسكن للأعصاب المتوترة والثائرة .

كتب " جون بويز " في كتابة " فن نسيان الشقاء " : " إن إحساساً بالاطمئنان والسلام النفسي، والاسترخاء الهنيء، يطغي على أعصاب الإنسان عندما يستغرق في العمل ".

ولقد أكد الدكتور " ريتشارد كابون " استاذ الطب بجامعة هارفارد سابقاً ، في كتابة " ما الذي يعيش به البشر " حيث قال : " لقد أسعدني، كطبيب، أن أرى " العمل " يشفي أشخاصاً كثيرين، كانوا يعانون " الشلل الروحي " الذي اعقبته احساسات: الشك، والتردد، والخوف، والسيطرة عليهم ".

في إحدى كتاباته قال جورج برنار رسو : " إن سر الإحساس بالتعاسة هو أن يتوفر لديك الوقت لتتساءل أسعيد أنت أم لا ".

فما عليك إلا أن تعمد إلى العمل في غير إبطاء، حيث سيجري الدم في عروقك، وسيمتلئ ذهنك بالأفكار الإنشائية البناءة، ثم ما هو إلا وقت قصير، حتى يطرد هذا الموقف الإيجابي القلق من ذهنك.

استغرق في العمل .. إذا ساورك القلق، انشغل عنه بالعمل، وسوف يتبدد سريعاً .

لا تدع التوافه تغلبك على أمرك . إذا أردت السلام والاطمئنان. وإن اشد ما نحتاجه للتغلب على التوافه، و إبعاد التوتر عن أعصابنا، هو أن نحول مجرى اهتمامنا وجهة أخرى . فكل ما يسبب لنا التوتر والقلق إذا نحن بالغنا في الاهتمام به على تفاهته، انتابنا القلق من أجله، وإذا نحن لم نعره اهتمامنا نسيناه إطلاقا.

فلنملأ حياتنا بالنشاط المثمر، والأفكار المجدية البناءة، والأعمال النافعة، فإن الحياة أقصر من أن نقصرها . ولنتمثل بقول الفيلسوف " بيركليز " الذي عاش قبل أربعة وعشرين قرنا : " هيا ننهض أيها الإخوان، فقد طال جلوسنا فوق التوافه !".

فلا تسمع لنفسك بالثورة من أجل التوافه . واستعن على طرد القلق بالإحصاءات والحقائق الثابتة وسائل نفسك : هل هنالك ما يبرر مخاوفي ؟ وما مدى احتمال حدوث ما أخشاه ؟ وبهذا العمل تحطم عادة القلق ، قبل أن تحطمك .

يقول الرسول صلى الـلـه عليه وسلم : " أرض بما قسم الـلـه لك تكن أغنى الناس " ، وكما يقول الصوفية : " إذا لم يكن ما تريد ، فأرد ما يكون " وهنالك حكمة تقول " ارض بما ليس منه بد ".

واليك نصيحة حكيمة من العالم وليم جيمس تقول : " كن مستعداً لتقبل ما ليس منه بد، فإن تقبل الأمر الواقع خطوة أولى نحو التغلب على ما يكشف هذا الأمر الواقع من صعاب " وشبيه بهاذ القول ما كتبة الفيلسوف شوبنهور : " إن التسليم بالأمر الواقع ذخيرة لا غنا عنها في رحلتنا عبر الحياة ".

ولقد قال هنري فورد : " عندما أضطر إلى أن أواجه الأحداث فإنني ادعها تواجه بعضها بعضاً ".

لماذا القلق على المستقبل، فليس في وسع أحد أن يستشف خبايا المستقبل ، لماذا القلق على شيء لم يحدث ، ولا ندري على أي وجه يحدث : قال الفيلسوف " ابيكتيتوس " إلى تلامذته في روما : " هناك طريق واحد يفضي إلى السعادة ، ذلك هو الكف عن التوجس من أشياء لا سيطرة لإرادتنا عليها ".

وعندما نكف عن النقمة على ما ليس منه بد، فسوف نطلق بذلك سراح نشاط يمكننا من خلق حياه أفضل حافلة بالسعادة.

ليس من أحد من القوة بحيث يسعه أن يقاوم ما ليس منه بد، ثم يتبقى له ذلك من القوة والطاقة ما يمكنه من خلق حياة ممتلئة سعادة. فعليك أن تختار : إما أن تنحني حتى تمر العاصفة بسلام، وأما أن تتصدى لها معرضاً بذلك نفسك للهلاك.

يقول مدربو المصارعة اليابانية " جوجستو " لتلاميذهم : "انحنوا دائماً أمام خصومكم كغصن طري، ولا تنتصبوا كجذوع شجر البلوط، فيسهل تحطيمكم".

أن إطارات السيارات تتحمل وعورة الطريق، وذلك لأنها ليست صلبة، بل إطارات مطاطية جوفاء " تلين " أمام الصدمات بدلا من أن تقاوم، وأن في استطاعتك أن تعمر طويلاً، بصحة وشبابا، وأن تستمتع برحلة طيبة هنيئة عبر طريق الحياة، إذا أنت صانعت الزمن، وأبديت اللين حيال الصعاب والعثرات.

كتب الدكتور " رينولد نايبر " من مدينة نيويورك هذا الدعاء :

- " هبني اللهم الصبر والقدرة "
- " لأرض بما ليس منه بد "
- " وهبني اللهم الشجاعة والقوة"
- " لأغير ما تقوى على تغييره يدي "
- " وهبني اللهم السداد والحكمة "
- " لاميز بين هذا وذاك "

قال النكولن : " لا أرى أن الغضب يجدي . إن المرء لا ينبغي أن يضيع نصف حياته في المشاحنات. ولو أن أحدا من أعدائي انقطع عن مهاجمتي، ولما فكرت لحظة واحدة في ماضي عدائه لي ".

وأن تقدير الأشياء بقيمتها الصحيحة سر عظيم من أسرار الطمأنينة النفسية، والراحة الذهنية . وفي وسعك التخلص من جزء كبير من القلق الذي يساورك لو انك اتخذت هذا المبدأ مبدأ تقدير الشيء بقيمته الحقيقية .

كتب " هنري ثوروز " في مذكراته وهو يقيم على شاطئ " والدن بوند" :

"إن قيمة الشيء إنما تقاس بمدى الفائدة التي تعود عليك منه، وبمدى الخبرة التي يجديك إياها" . أما " بنجامين فرانكلين " فقد قال : " إنني لأرى أن جانباً كبيراً من شقاء بني الإنسان مرجعه إلى سوء تخديرهم لقيم الأشياء".

أما بالنسبة للأحداث الماضية فليس ثمة الطريقة واحدة يمكن بواسطتها أن تصبح هذه الأحداث الماضية بناءة مجدية. وهذه الطريقة هي تحليل الأخطاء التي وقعت في الماضي، والاستفادة منها، ثم نسيانها نسياناً تاماً .

دخل ذات صباح " مستر براندوين " مدرس الصحة لكلية " جورج واشنعنون " إلى قاعة المحاضرات ، ومعه زجاجة مملوءة باللبن وضعها أمامه على المكتب .. وتعلقت الأبصار الطلاب جميعها بزجاجة اللبن، وراحت خواطرهم تتساءل: ما دخل اللبن في دروس الصحة التي يلقيها " مستر براندوين" وفجأة، نهض " مستربراندوين " وأطاح بزجاجة اللبن بظهر يده، فوقعت على الأرض،

وكسرت، واريق ما فيها من اللبن، وصاح " مستر براندوين ": لا تبك على ما فات".

ثم نادى الأستاذ طلابه واحداً بعد آخر لتأمل حطام الزجاجة، واللبن المراق على الأرض، وجعل يقول لكل واحد من الطلاب : " انظرا جيداً .. أنني أريد أن تذكر هذا الدرس مدى حياتك .. لقد ذهب هذا اللبن، واستوعبته البالوعة، فهما شددت شعرك. وتمسح للهم والكدر أن يمسكا بخناقك، فلن تستطيع أن تستعيد قطرة واحدة منه، لقد كان يمكن بشيء من الحيطة والحذر أن تتلافى إرافة اللبن، ولكن .. لقد فات الوقف الآن، وكل ما تستطيعه أن تمحو أثره وتنساه، ثم تعود إلى عملك بهمة ونشاط ".

تمعّن في الحكمة التي يتضمنها المثلان : " لا تعبر جسرا حتى تصل إليه"و " لا تبكي لا على ما فات ".

فالقلق على الماضي لا يجدي شيئاً ، تماما كما لا يجديك أن تطحن الدقيق، أو أن تحاول أن تنشر " النشارة " وتمثل قول الشاعر :

- " إذا القول قيل أو اللفظ كتب
- " أو الحاضر جال أو الفكر وثب
- " فليس يرد القول جهد ولا نصب
- وليس يعيد الفكر مدمع سكب ".

**فلا شك أننا جميعاً ارتكبنا كثيراً من الأخطاء والحماقات، فليس هنالك إنسان معصوم من الخطأ، فلا تتحسر قط على ما فات من أخطائك، فالحسرة لن تجديك أبدا ، لأنه ليست هناك قوة في العالم يسعها أن تقيد الماضي ، أو تغير منه أو تبدل .**

الوسواس القهري العصابي

**الوسواس القهري مرض عصابي يتصف بما يأتي :**

- **وجود أفكار أو اندفاعات أو مخاوف أو طقوس مستمرة أو دورية .**
- **يقين المريض وتأكده بتفاهمة هذه الوساوس ولا معقوليتها وأنها لا تستحق منه هذا الاهتمام .( وهنا أهمية تفرقتها من الاعتماد الخاطئ حيث يؤمن المريض بصحته ).**
- **محاولة المريض المستمرة مقاومة هذه الوساوس وعدم الاستسلام لها.**
- **إحساس المريض بسيطرة هذه الوساوس وقوتها القهرية عليه**

**مما يترتب عليه شله الاجتماعي وآلام نفسية شديدة . فالمريض بالوسواس القهري يعلم علم اليقين بعدم صحة أفكاره ولذا فهو يعاني من مرض عصابي ، أما المريض بالاعتقاد الخاطئ فهو مقتنع تماما الاقتناع بصدق اعتقاده ولذا يعد مرضا ذهنيا والواقع  أن الكثير من ألعاب الأطفال يكون لها طابع قهري.**

**فالطالب الذي يعد السلالم أثناء صعوده وهبوطه والذي يقذف الحجر بقدمه أثناء عودته من المدرسة أو يسير خطوة على الرصيف وخطوة على الأرض يعلم بتفاهة هذه الأعمال ولكنه لا يستطيع التوقف عنها .**

وكذلك الحال مع الكثير من العادات والتقاليد التي يلعب العامل القهري فيها دورا هاماً، من ذلك تعليق حدوة الحصان على مدخل المنزل لمنع الحسد، والاعتقاد بأن نعيق الغراب يبعث على التشاؤم واعتياد نفخ الزهر قبل لعب الطاولة، ثم الطقوس التي يقوم بها الفرد قبل خروجه من المنزل من شرب الشاي وقراءة الجريدة وحلق الذقن والاستحمام والإفطار بطريقة منتظمة ومبرمجة إن اختلف عنها شعر بعدم الراحة والقلق رغم معرفته أن تغيير هذا الروتين لن يضر إطلاقا ، والطالب الذي يستمر طوال الامتحان مرتديا نفس الزي الذي امتحن به اليوم الأول وأجاد أثناءه بالامتحان لأنه يتشاءم من تغيير ملابسه .



المخاوف القهرية للوسواس القهري

**ترتبط المخاوف القهرية للوسواس دائما بالأفكار والصور والاندفاعات والطقوس الحركية، فتكون المخاوف وسيلة للهروب من الموقف القهري الذي تسببه الأعراض الأخرى .**

**وتجد المخاوف القهرية الأولية مثل الخوف من الأماكن المغلقة أو المتسعة أو المرتفعة أو المظلمة والخوف من الدم والأمراض الميكروبية والتلوث، وعادة ما نجد في حياة الفرد الخاصة علاقة رمزية بنوعية الخوف ، ومثال ذلك حالة فتاة صدمت بخطوبتها فبدأت تخاف من الرجال وصارت لا تصافح احدا ولا تجلس مع رجل ولا تأكل لأن الخبز والطعام قد تدخل الرجال في صناعته حتى انعزلت تماما وأصيبت بهزال شديد حتى تم نقلها للمستشفى للعلاج.**

**ومثال ذلك السيدة التي تخاف من الميكروبات لذا أخذت تضع أولادها طوال النهار في الحمام للاستحمام بالصيف والشتاء مما أثر على صحتهم .. ثم بدأت في غسل كل ما يقع تحت يدها من أدوات وأجهزة، وكان زوجها يصرخ بأنها خربت بيته ولا تفهم معنى مرضها لأنها حطمت الأثاث بعد غسلة عدة مرات وعبثا يحاول إقناعها وتخبره أنها مقتنعة تماما ولكن الخوف المسيطر عليها من الميكروبات حول حياتهما جميعا.**

## أسباب الوسواس القهري

يلعب العامل الوراثي دورا هاما في نشأة الوسواس القهري، فقد وجد أن أولاد المرضى بالوسواس يعانون من نفس المرض، وكذلك الأخوة والأخوات، هذا غير باقي العائلة الذين يعانون من الشخصية القهرية، وقد وجد في دراسة حديثة أن دور التاريخ العائلي لمريض الوسواس القهري في الشرق الأوسط يبلغ حوالي 30% ويتداخل العامل الوراثي مع البيئي لأنه لا شك أن تأثير الوالد أو الوالدة المنظمة في أعمالها ذات المثل العليا والضمير الحي، الوسواسة في تصرفاتها سينعكس على شخصية أطفالها سواء كان وراثيا أو بيئياً .

ويعزى أحد أسباب نشأة المرض إلى عوامل فسيولوجية ، ودليل ذلك هو ظهوره بطريقة عادية في الأطفال حيث لم يكتمل نضوج الجهاز العصبي مع وجود اضطرابات في تخطيط الدماغ الكهربائي لهؤلاء المرضى وظهوره بطريقة دورية أو بشكل نوبات متكررة واحتمال نشأته في بعض حالات مشكلات الجهاز العصبي مثل الحمى الشوكية والصراع النفسي الحركي.

## أعراض الوسواس القهري

يقاوم مريض الوسواس القهري كثيراً فكرة ذهابه إلى الطبيب باعتبار ذلك ضعفا لا يستحق العلاج، حتى تنال فيه الأعراض ويبدأ في المعاناة الشديدة وهنا يصبح في حيرة من أمره ويسأل المساعدة .

وقد وجد في بحث عن الوسواس القهري بإن معظم المرضى بين سن ( 20-40 ) سنة يراجعون الطبيب بعد فترة من المرض تتراوح من عدة شهور إلى خمس سنوات رغم أن المرضى يكون ذكاؤهم فوق المتوسط ومن مستوى اجتماعي واقتصادي يفوق مرضى الأمراض النفسية الأخرى، ويأتي المريض يشكو من القلق الشديد أو الاكتئاب بسبب الوسواس القهري،ونادراً ما يشكو مباشرة من الوسواس، ويميل التكوين الجسمي لهؤلاء المرضى إلى النحافة والميل للطول مع تضاريس حادة في الوجه مع طول الرقبة والأطراف.

ومن أمثلة الوسواس القهري أعراض الأفكار أو الصور إذ تسيطر على المريض فكرة خاصة أو صورة لمنظر حميد أو كرية أو جمل معينة تتردد في مخه أو نغمة موسيقية مستمرة في تفكيره. وتبقى هذه الأفكار أو الصور تطارد المريض وتأتيه في كل الأوقات حتى أثناء قراءة الجريدة أو مشاهدة التلفزيون .

علاج الوسواس القهري

العلاج النفسي: يحتاج مريض الوسواس القهري للعلاج النفسي وذلك لتفسير طبيعة الأعراض وتشجيعه وطمأننته أن حالته بعيدة عن الجنون والتقليل من خوفه على ملكاته العقلية مع محاولة الكشف عن العوامل الدفينة التي أدت إلى هذه الأعراض والمعنى الرمزي لأعراضه. وبالرغم من التحدي الظاهر لعلاج مرض الوسواس القهري بالتحليل النفسي إلا أن العلاج بهذه الطريقة ما زال ممكنا أملاً في تخفيض الأعراض والتقليل من آلام المريض.

**العلاج البيئي والاجتماعي : يحتاج المريض احياناً إلى تغيير مكان العمل أو السكن حتى يبتعد عن مصدر الوسواس خصوصاً إذا كان له علاقة بالخوف من الأمراض أو التلوث بالميكروبات أو طقوس حركية خاصة، وهذا النوع من العلاج وقتي ولا يستأصل المرض جذرياً لأن الأعراض تعود ثانية بالرغم من تغيير البيئة.**

**العلاج الكيمائي : تفيد أحياناً الأدوية المضادة للقلق والاكتئاب فائدة جزئية في اختفاء التوتر والاكتئاب المصاحب للوسواس مما يجعل المريض قادراً على مقاومته راغباً في النشاط الاجتماعي.**

**العلاج السلوكي :وهو العلاج الأساسي ويعطي نتائج فعالة خاصة مع المخاوف القهرية أما بالتحصين البطيء أو التعرض مباشرة ويفيد أيضا في تخفيف حدة التوتر والانفعال.**

**العلاج الكهربائي : وهو مفيد في علاج الاكتئاب والأفكار السوداوية التي تصاحب المرض.**

**العلاج الجراحي : وهو آخر حل عندما تفشل كل المحاولات العلاجية .**

مهن تناسب الشخصية الوسواسية

**يظهر مرض الوسواس القهري عادة في الشخصية الوسواسية التي تتميز بالصلابة وعدم المرونة وصعوبة التكيف، والتأقلم مع الظواهر المختلفة مع حب النظام والروتين وضبط المواعيد والدقة في كل الأعمال والاهتمام بالتفصيلات والثبات في المواقف الشديدة، أي أن هذه الشخصية عكس الشخصية الهسترية التي تتميز بسرعة**

تقلباتها وذبذبتها الانفعالية وقابليتها للإيحاء، ولا شك أن الإنسان الناضج يحتاج لبعض سمات الشخصية الوسواسية حتى يستطيع تنظيم ذاته، ولكن إذا زادت هذه السمات عن الحدود الطبيعية يكون أصحاب هذه الشخصية عرضة للصدام مع الزملاء والرؤساء والمرؤوسين نظراً لضميرهم الحي ورغبتهم في تطبيق مثاليتهم على كل من حولهم، ولكن هنا يتغلب العناد والصلابة والمضي في سبيل الحق حتى النهاية.

وتلائم الشخصية الوسواسية بعض الوظائف التي تلزمها هذه الصفات مثل رجل الأعمال والمديرين والماليين والسكرتارية وكبار ضباط الجيش والشرطة وموظفي الأرشيف والذين يعملون في المكتبات.

أما الزوجات فهن دائما في احتكاك مع الخدم والأطفال لأن النظافة والنظام ليست على ما يرام.

وتتعرض الشخصية الوسواسية لاضطرابات نفسية مختلفة نظرا لاحتكاكها الدائم بالمجتمع وعدم قدرتها على تحقيق مثلها العليا.

وأهم هذه الاضطرابات عند الشخصية الوسواسية :

القلق النفسي وخصوص الأعراض الجسمية للقلق في هيئة عصاب الأعضاء كعصاب الجهاز الهضمي أو القلبي الدوري أو البولي التناسلي .

توهم العلل البدنية مثل توهم أنهم عرضة لأمراض خبيثة فيكثرون من الفحوصات الطبية وزيادة الأطباء للاطمئنان على صحتهم.

**عصاب الوسواس القهري .**

**السفور بالتغير والذي يصحبه أحيانا الإحساس بأن العالم قد تغير.**

**الأمراض السيكوباثية.**

عالج القلق بالإيمان

**قال وليم جيمس : " إن أعظم علاج للقلق، ولا شك، هو الأيمان ".**

**فالأيمان يمدنا بالمتعة الروحية ، والحياة الروحية السعيدة ، ويمدنا بالأمل ، والشجاعة، ويقضي على المخاوف والاكتئاب والقلق، ويزودنا بإهداف وغايات في الحياة. والإيمان القوي، والذكر، والدعاء والصلاة، كفيلة بأن تقهر القلق، والمخاوف، والتوتر العصبي، وأن تشفي اكثر من نصف الأمراض التي نشكوها. والمرء المتدين لا يعاني قط مرضاً نفسياً .**

**والإيمان بالله هو عماد الحياة الروحية ومنبع كل طمأنينه ومصدر كل سعادة، والإيمان بالله يطلق النفس من قيودها المادية. كما ينير لها ظلمات هذه الحياة، ففي ساعة الفشل يتذكر المؤمن أن هناك ملاذاً يلوذ به وملجأ إليه ، وأن الـلـه قادر على معونته فليس هناك ما يدعوه إلى اليأس والجزع، فتطمئن نفسه، وتصغر أمامها الأحوال وتهون المصائب و الـلـه يخبر المؤمن بأن يد الـلـه ومعونته وتأييده ممدودة له. قال تعالى: ﴿ وَمَن يُؤْمِن بِالله يَهْدِ قَلْبَهُ﴾ سورة التغابن. و ﴿ وَإِنَّ الـلـه لَهَادِ الَّذِينَ امَنُواْ إِلَى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ ﴾ الحج "54 . و﴿ الـلـه وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُواْ يُخْرِجُهُمْ مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ ﴾البقرة "257 . كما أن الإيمان المصحوب بالعمل الصالح وسيلة إلى النعيم الدينيوي يخص الـلـه المنصف**

بهما قال تعالى: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحاً مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُواْ يَعْمَلُونَ ﴾ النحل :97 . و ﴿ إِنَّا لاَ نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلاً ﴾ الكهف :30.

يقول الدكتور " كارل يونج " في كتابة " الرجل العصري يبحث عن روح ": " استشارني في خلال الأعوام الثلاثين الماضية ، أشخاص من مختلف شعوب العالم المتحضرة، وعالجت مئات من المرضى فلم أجد مشكلة واحدة من مشكلات أولئك الذين بلغوا منتصف العمر، لا ترجع في أساسها إلى افتقادهم الإيمان وخروجهم على تعاليم الدين. ويصح القول بأن كل واحد من هؤلاء المرضى وقع فريسة المرض ، لأنه حرم سكينة النفس التي يجلبها الدين - أي دين - ولم يبرأ واحد من هؤلاء المرضى إلا حين استعاد إيمانه، واستعان بأوامر الدين ونواهيه على مواجهة الحياة ".

وقد قال وليم جيمس : " الإيمان من القوى التي لا بد من توافرها لمعاونة المرء على العيش، وفقدها نذير بالعجز عن معاناة الحياة ".

وإن التجارب العلمية أثبتت أن الاستغراق في الهم والقلق يؤدي إلى حالات فيزيولوجية سرعان ما تضعف وظائف الجسم . وتبتلي الإنسان بشتى الأمراض.

ومصدر الهم والتوتر والقلق هو استشعار الإنسان بضعفه أمام أحداث هذه الحياة، ولكن الإيمان القوي بالله الذي له التصرف في هذا الكون والاعتماد عليه يلقي في نفس الإنسان طمأنينة وقوة تتضاءل أمامها هموم الحياة ويراها شيئاً تافهاً لا يستحق الالتفات.

وكما قال الدكتور بريل : " إن المرء المتدين حقاً لا يعاني قط مرضاً نفسياً" ... ويقول ديل كارنجي : " إن أطباء النفس يدركون أن الإيمان القوي والاستمساك بالدين كفيلان بأن يقهرا القلق والتوتر العصبي وأن يشفيا هذه الأمراض ".

وذكر الـلـه هو أثر من آثار الإيمان بالله ، وهو الغذاء الروحي الذي يمد النفس الإنسانية بالعلاج لأدوائها ، والسكينة التي تحتاجها يقول تعالي : ﴿ الَّذِينَ امَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ الـلـه أَلاَ بِذِكْرِ الـلـه تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾الرعد :28.



## المواجهة .. الحل الأمثل للتخلص من الخوف

**قال علماء نفسيون مؤخراً أن أسرع طريقة لعلاج المخاوف التي يعانيها البعض هي استخدام عقار يزيد ما لديهم من خوف ثم تعريضهم بعد ذلك للشيء الذي يخافونه .**

**ويقوم علماء النفس عادة بعلاج الاضطرابات النفسية التي يعانينها البعض مثل الرهاب عن طريق أساليب سلوكية يتعرض هؤلاء المرضى إلى المواقف ، أو الأشياء التي يرهبونها لفترات قصيرة ، ثم يقومون بزيادة هذه الفترات كلما أخذت تلك المخاوف في الانخفاض .**

**وأحياناً يتم اللجوء إلى العقاقير المهدئة قبل البدء في العلاج من أجل التخفيف من مخاوفهم وقد أثبتت تلك الطريقة العلاجية نجاحاً في السنوات الأخيرة غير أن فترة العلاج في الوضع الطبيعي تصل إلى 4 أشهر.**

**يقول عالم من مركز علاج القلق والاضطرابات المصاحبة له ، أن هناك ضرورة كبيرة لتسريع مدة العلاج لأن هناك عدداً كبيراً من المرضى لا يستطيعون المواظبة على حضور جلسات العلاج لفترة طويلة ويفضلون عدم الحضور على مواجهة مخاوفهم.**

وبعد تجارب قام بها هذا العالم مع مجموعة من رفاقه على عدد من الفئران المخبرية تبين لهم أن استخدام عقار يزيد من حدة التوتر ثم تعريض الفرد إلى المواقف التي يخشاها يؤدي إلى تقصير مدة العلاج بشكل فعال.

وحول ظاهرة الخوف فإنها ظاهرة طبيعية يشترك فيها الإنسان والحيوان، فمن منا لا يخاف ولا تنتابه حالة من الهلع ويتصبب عرقا وترتعد فرائصه، ويشعر وكأن قلبه كاد يتوقف عن النبض، أو كأن أنفاسه وصلت إلى آخر رمق . ومن منا لم يصرخ وهو صغير بأعلى صوته أثناء الليل بعد أن يستيقظ من كابوس. فما الذي يحدث لنا بالفعل خلال هذه اللحظات العصبية ، وما هو هذا الحدث الذي أثار لدينا هذه الانفعالات العصبية ؟ الواقع أن الخوف ، والغضب والفرح، والحزن، إحساس بشري يرتدي أحيانا ثوبا لطيفا، وأحيانا أخرى يكون شديدا على النفس، وجل هذه الانفعالات تحدث عندما يتفاجأ دماغنا بشيء ما.

ويقوم الدماغ بمواجهة سلسلة منطقية من الرسائل المتدفقة إليه من حواسنا الخمس، حيث يعمل على تحليلها بصورة منطقية أيضا .

ويرى علماء النفس أن الانفعال عبارة عن رد فعل نفساني وفسيولوجي ، حيث تنطلق سلسلة من الهرمونات المثيرة للجهاز العصبي لكي يواجه المرء وضعا طارئا ُليس في الحسبان.

ويعتبر رد الفعل هذا عبارة عن توافق مع التغيير الحادث ببيئتنا، وليس الخوف سوى الانفعال الذي ينتابنا في حالة الخطر أو التهديد أو حالة التعرض لمحنة ما.

ويعمل الانفعال على تحفيز الجسم ليتفاعل بصورة ملائمة تتناسب والموقف المخيف ليساعده على البقاء.

وعلى الرغم من أن الخوف شعور ينتاب جميع المخلوقات الحية، فإنه أيضا من الوسائل التي تحافظ بها الكائنات على حياتها. والخوف نظام إنذار مبكر حقيقي لأنه يمكن الكائنات الحية من تجنب الموت عند مواجهتها الأولى مع الخطر.

أن حالة الخوف التي تنتاب الذبابة ليست كحالة الخوف التي يتعرض لها السباح، فهو عند الحشرة رد فعل انعكاسي بسيط يساعدها على البقاء على قيد الحياة حيث يطلق الشعور بالخطر سلسلة من الاستجابات الأوتوماتكية كي تهرب من الخطر المحدق المتمثل في حيوان ما. أما عند الإنسان فتظهر تلك الاستجابات أو التصرفات الآلية الذاتية على شكل ارتجاف ورعشة، وانتفاضة كما يضاف إلى ذلك العنصر العاطفي .

ويشير العلماء إلى أن دماغ الكائن الحي البشري يستطيع أن يترجم ما يرى ، ولذلك فالخوف يتولد من الخيال ومما يمكن توقعه قبل وقوعه، اكثر مما يتولد عن الموقف الحقيقي الذي يواجهه المرء، حتى ولو كان هذا الموقف الذي يتعرض له بشكل مختلف تماما عن رد الفعل الذي يمكن أن يبديه إنسان آخر يتعرض للموقف نفسه .

و الرهاب هو اضطراب نفسي يتميز بوجود خوف غير منطقي أو خوف مبالغ فيه من أجسام أو مواقف أو حركات أو وظائف جسمية غير خطيرة لا تشكل مصدراً

**للقلق في الحالات الطبيعية ويختلف الرهاب عن القلق بضرورة ترافق حالات الرهاب مع عامل محرض بيئي، وهو يصيب النساء أكثر بكثير من الرجال.**



منابع عقلية للمرضى

**يزداد اعتراف العلوم الطبية بحقيقة مفادها أن المرض غالباً ما يترسب بواسطة العقل ومساعدته . وعلى المريض أن يدرك أنه المسؤول الوحيد عن طبيعية تفكيره ، والذي بدوره يجلب وينمي الصحة أو المرض.**

**في دراسة لألف حالة من المرضى الخارجيين لأحد مستشفيات مدنية نيويورك نشرتها الجمعية الطبية الأمريكية، اشتكى هؤلاء المرضى من عوارض جسدية**

وفيزيولوجية مختلفة. ولكن لم يتمكن الأطباء المعالجون من تشخيص هذه الأمراض والعلل.

لقد اجربت لهؤلاء المرضى جميع الفحوصات الطبية الحديثة المكثفة ولكن فقط واحد من ستة من المرضى تبين أنه يعاني من مرض جسمي حقيقي.

وأكثر من ثمانين بالمائة لم يظهر عليهم أي مرض جسدي إطلاقا .

إن غياب المرض العضوي ليس معناه الصحة، فهؤلاء الثمانين بالمائة كانوا يعانون من أمراض " عاطفية " عقلية .

تعرف منظمة الصحة العالمية في دستورها الصحة بأنها حالة من العافية الجسمية، العقلية ، والاجتماعية، وليس مجرد غياب العجز والمرض وفي دراسة حديثة تبين أن خمسين بالمائة من المرضى الذين يراجعون العيادات الطبية يعانون من أمراض ليس لها أسباب ملموسة.

يجب علينا أن نسأل أنفسنا : لماذا يمرض بعض الأشخاص بينما يبقى الآخرون متمتعين بالصحة والعافية ؟ لماذا قلب إنسان يقاسي في سن الأربعين أو الخمسين بينما قلب غيره يستمر بوظيفته بصورة طبيعية وقوية بعد السبعين أو الثمانين ؟ لماذا عندما يتعرض مجموعة من الأشخاص لنفس الظروف والبيئة يصاب بعضهم بالبرد والرشوحات بينما يبقى الآخرون أصحاء؟ لماذا تختلف المناعة وتتفاوت من شخص لآخر؟

جزأ الطب الحديث الإنسان إلى عدة أجزاء وجعل لكل منها طبيب اختصاصي خاص لمعالجته والاعتناء به . لقد ذكرت إحدى المجلات الطبية هذه الحادثة : لقد طلب أحد الأشخاص بوليصة تأمين على الحياة بمبلغ كبير جداُ . وقام فريق من الأطباء الاختصاصيين بفحصه بصورة دقيقة وكاملة . وكان كل شيء طبيعياُ بعد الفحص الدقيق بما فيه تخطيط القلب . والعجيب في الأمر أنه بعد أيام قليلة من إعطاءه بوليصة التأمين توفي بصورة مفاجئة دون سابق إنذار.

يقال أن الفنان الرسام الفرنسي " فورين" مرض وتم فحصه من قبل سبعة من الأطباء الاختصاصيين . وقد أعلن أخصائي القلب أن قلبه سليم ، وأخصائي الكلي أن الكليتين سليمتين وتعملان بصورة جيدة وهكذا أعلن جميع الأطباء أن وظائفه الحيوية والجسمية تعمل بصورة طبيعية .. أخيراُ صاح فورين " أيها السادة ، يظهر أني أقاسي وأتألم من الصحة الجيدة !".

بعض الأطباء يقولون هؤلاء الأشخاص يعانون من " إمراض وهمية " ويقولون للمريض انس المرض ، فليس من داء أو عله، وربما وصفوا له بعض المسكنات والمهدئات

لكن المريض الذي اخبره الأطباء انه معافى وليس به أي عله، يبقى يذهب من طبيب إلى طبيب، طالباُ الاعتراف بمرضه وآلامه ، راجياُ الفهم والمساعدة .

أخيرا وعندما يكوّن الجسم المعذب قرحة أو حصى بولية تظهرها الأشعة أو تغير في كيمياء الدم، ترى المريض يتلقى الخبر بنفس هادئة ويشعر بالفرج، ويسلم جسده وأعضاء إلى مبضع الجراح .

لا يمكننا دائماً تجنب القلق والعواطف السلبية، ولكن ليس من الضروري أن تبقى ضحايا مستسلمين لها. هنالك خطوات باستطاعتنا اتباعها لمجابهتها والبحث أن كان لها أي أساس في الحقيقية.

كثيرون منا وجدوا طرقهم الخاصة لمجابهة وتجسير ساعة القلق والتوتر والإجهاد . بعضهم يمشي في الحديقة، وآخر ربما أمضى بعض الوقت في الرياضة، آخرون يرجعون إلى القوة الشافية في كلام الـلـه، والذكر والصلاة، أو يستعمون إلى الموسيقى أو مطالعة الكتب وغيرها.

على الإنسان أن يسعى للشفاء من مرضه بالتداوي الروحي والتداوي بالعلاجات والأدوية الطبية أيضاً حسب الحاجة والضرورة.

ليس ضعفا أن نستشير الطبيب ونطلب منه المساعدة، ونأخذ العلاج والدواء الذي يصفه لنا من مضاد حيوي إلى المسكن والمهدئ أو المنوم وغيره. فالنوم والراحة يعيد الطاقة والحيوية لمجابهة الإجهاد والتوتر والمهدئ يساعد على تهدئة الشعور بالقلق المهيج ويخفف التوتر.ويساعد على متابعة حياتنا اليومية المعتادة بأقل ثمن. على أنه يجب علينا أن تنذكر أن الأدوية التي وصفها الطبيب يجب أن تستعمل بجذر، حيث أنها ربما

عمقت الانحطاط وانقباض النفس، وبذلك تصد وتمنع بدل أن تعين وتساعد إدارة الحياة والشفاء.

هناك أساليب أخرى ربما نصح بها الطبيب منها تغيير نوعية الطعام، أو رحلة أو زيارة بعيداً عن مكان الإقامة والسكن. وهذه بعض الأساليب لمساعدة العقل والجسم في صراعهما لحفظ الصحة وتوازن الإنسان جسميا وروحيا. العوارض المرضية مثل تشجيع المصران، وسرعة نبضات القلب، وزيادة إفراز الحمض المعدي وما أشبه، هذه العلل الجسدية تدعي أمراض وظيفية بخلاف الأمراض والأعراض العضوية التي تصيب نفس العضو بالعجز والالتهاب.

عند سؤال الطبيب ما معنى مرض وظيفي فأنه يجيب أن العضو ليس مريضا أو فيه خلل، فقط أنها حالة عصبية، وتوتر وإجهاد وقلق شديد.

ويضيف الطبيب الفيتامينات والمضادات الحيوية، وتغيير في نوع الطعام، وراحة وبعض المهددات.

والطبيب والمريض يعرفان أن العلاج الموصوف مؤقت وبعد وقف قصر أو طال سيجلس نفس المريض في نفس العيادة أو عيادة غيرها بنفس الأعراض أو خلافها.

المرض أكثر من خلل في إحدى الوظائف الجسدية أو عضو معين - المرض تعبير خارجي عن صراع داخلي عميق وربما خطير داخل الجسد الإنساني.

**لقد أصبحنا نميل للاعتراف أن المرض مهما كان نوعه، من برد إلى سرطان، فإن الضغط والتوتر العاطفي يلعب جزءاً كبيراً منه.**

**ويمكن تشبيه جرثومة البرد أو الخلية الخبيثة كرصاصة سيرايفو التي كانت الشرارة الأولى في اندلاع الحرب العالمية الأولى، عندما كانت جميع القوي الأوروبية تنتظر الانقضاض على بعضها، واحتاجت فقط إلى عذر واحد وهو اعتيال الارشدوق.**

**التوتر والقلق والخوف والعواطف السلبية تمزق وظائف الجسم الطبيعية. وربما اظهر كل جزء من الجسد انعكاساً وتأثيراً مختلفاً لهذه العواطف، من طفح جلدي إلى تغير في كميائية الدم. وارتفاع في الضغط وصفف في القلب واختلال في الوظائف الحيوية وغيرها.**



القلق، الاكتئاب، الإجهاد والتوتر ...

الطبيب يخاطب السيدة الجالسة في عيادته بكل ثقة وهدوء :

عليك أن تهدئي يا سيدتي .

صرخت السيد قائلة بحدة : أهدأ؟ وأنى لي أن أهدأ أو أشعر بطعم الهدوء ؟ أنني استيقظ كل يوم في الساعة السادسة صباحاً فأجهز طعام الإفطار لزوجي وفي هذه الأثناء يستيقظ صغاري الأربعة فيملؤون البيت صراخا وضجيجا. وبعد أن يمضي زوجي إلى عمله وصغاري إلى مدارسهم أشرع في ترتيب المنزل واغسل الملابس وأقوم بعشرات الأعمال العادية التي تعرفها ربات المنازل.

إن زوجي مضطر للقيام بوظيفتين، وأنا أشعر أنه لا خلاص لي من مشاكل الأطفال . وأخشى ما أخشاه، أن اترك المنزل وأهيم على وجهي تائهة في هذه الدنيا هربا من مشاكل البيت.

قال الطبيب مواسيا : أن هذا شئ مؤسف يا سيدتي وخير ما تستطيعين عمله أن تروحي عن نفسك ولو مرة في الأسبوع بعد أن تعهدي بالأطفال لشخص يعني بهم. يجب أن تذهبي إلى السينما أو أن تمارسي رياضة خفيفة فإن ذلك يريح أعصابك فعادت السيدة الشابة إلى الصراخ قائلة :

أشخص يعني بأطفالي ؟ إنني استبعد مجرد فكرة العهدة بأطفالي إلى أي إنسان. أما زوجي فنادرا ما يمكث في المنزل .

فإذا جاء إليه كان في غاية التعب حتى انه لا يستطيع العناية بالصغار.

وأدرك الطبيب من حديثه مع الأم الشابة أن زوجها يعاني حالة من الانقباض النفسي. وهي لم تتلق التدريب الكافي قبل الزواج، لتحمل مسؤوليات ربة البيت على الوجه الأكمل . وقد انتقلت عصبيتها وشعورها بالضيق إلى أطفالها، الذين أصيبوا باضطراب عاطفي وصاروا أكثر مشاكسة.

الانقباض عاطفة معينة تسبب تلفا للجسم. وهو يبدأ بحالة مخففة في الذهن، فإذا غذيت هذه العاطفة عبر السنوات فإنها تقوى ويؤثر على حياة الفرد وأموره.

وقد اكتشف علماء النفس أن الغضب العنيف والخوف الشديد يمكن أن يشتدا ويتضاعفا ويؤثرا تأثيراً هائلا على الجملة العصبية.

و ما أكثر الأشخاص الذين يعانون نفس الأعراض التي تعانيها هذه الأم الشابة التي لا تعرف معنى للهدوء والاسترخاء. فالإنسان الذي لا يستطيع أن ينام في اليوم اكثر من ثلاث أو أربع ساعات لا بد أن يتعب ويذوي عوده. إن ليلة واحدة يقضيها الإنسان قلقا كافية لأن تجعل نومه كله حافلا بأسباب التوتر. فإذا تكرر الأرق في اليوم التالي ازداد توتر الأعصاب، وقد لا يحس الإنسان بذلك ولكن حركاته وتصرفاته تنم عن التوتر المخفي وراء مظهره الهادئ.

مارس الاسترخاء

الحياة لابد أن تكون أكثر متعة لو تعلم الناس كيف يسترخون ويلهون لا أن يسرفوا على أنفسهم في الجد. هنالك أشخاص يعملون ولا يكلون حتى يستحوذ

العمل على عقولهم. أنهم يعملون في مكاتبهم ولا يعودون إلى منازلهم إلا وقد حملوا مزيداً من العمل. وهذه الرتابة في العمل المتكرر لا تسبب الاضطراب للذهن فحسب وإنما تؤذي الجسم.

و أوضح الأمثلة على ذلك رجل الأعمال الذي يعيش من أجل عمله ولا يجد متسعاً من الوقت للراحة والاستجمام، إنه رجل أعمال ناجح فعلا وله زوجة بديعة الحسن وأطفال يبعثون البهجة في النفس. إن ساعات النهار كلها لا تتسع لأعمال الشركة التي يديرها، ولذلك فهو يفرض على نفسه وعلى موظفيه العمل الشاق المرهق الطويل. فإذا عاد إلى منزلة ليلا حمل معه مزيداً من الأوراق لإنجازها. إن رصيده في المصرف في ازدياد مطرد ولكن رصيده من الصحة في انخفاض مستمر.

أخيرا أحسن هذا الرجل بأن أموره ليست على ما يرام ولذلك قرر زيارة عيادة الطبيب وشكا إليه أمره وقال انه يرد اضطراب حالته الصحية إلى اضطراب أعصابه وطلب من الطبيب أن يصف له العلاج الشافي.

وقد وصف له الطبيب العلاج الشافي فعلا : إن التوتر والقلق يأكلان أعصابك. حقا إنك رجل أعمال ناجح ولكن إذا مضيت على هذه الخطة فستكون أنجح رجل تضمه مقبرة قلل من انكبابك على العمل والجأ إلى الراحة وخذ أسرتك كل أسبوع إلى نزهة خلوية لا تعكرها متاعب العمل . انزع من ذهنك فكرة كونك إنسانا خارقاً ، فإذا نصحك طبيبك بأن تتجنب إرهاق نفسك بالعمل فخير لك أن تستمتع إلى نصيحته.

إرشادات وقواعد مفيدة :

**أرح عقلك . يقول علماء النفس أن كل شيء في صحة الإنسان يبدأ من العقل. إن العجز عن الاسترخاء هو واحد من اعقد أمراض مدنيتنا الراهنة وأكثرها شيوعا ونحن إذا عجزنا عن إراحة عقولنا شعرنا بالاضطراب، إذ أننا في مثل هذه الحالة، إذا أوينا إلى الفراش طلباُ للنوم، فإن تفكيرنا ينصرف إلى كافة الأمور التي نصادفها في الحياة.**

**إن كل بذره نبذرها في عقولنا سواء أكانت بذرة طيبة أم سيئة تنبت نباتها الطيب أو السئ . وبعبارة أخرى فإن العقل يكيف كل فكرة تدخل إليه أو تخرج منه، وهذا التكيف هو الذي يحدد شخصية الإنسان. إن التفاعلات التي تحدث في الدماغ بسبب شتى مشاعر الكرة أو الحب تؤثر على مختلف الأعضاء الجسدية فيحس الإنسان بألم في معدته أو رأسه وبالنظر إلى أن العصر الذي نعيش فيه هو عصر التفكير والطموح فإنه أيضاُ عصر الاضطرابات العصبية والآفات الجسدية ، لأن الناس في هذا العصر قد فقدوا القدرة على الراحة والاسترخاء، فأذهانهم دائمة العمل وهم لا يعرفون القناعة أبدا وهنا تكمن العلة.**

**إن الإنسان المطمئن يتمتع براحة عقلية ولا علاقة في ذلك لمقدار المال الذي تملكه أو للشخصية التي أنت عليها، فالسعادة لا تعرف هذا أو ذاك. وكم من أشخاص سعداء يعيشون في منزل متواضع و أناس أشقيا يتمتعون بسكن القصور.**

**تنفس تنفسا عميقا. أنك بدون التنفس لا تستطيع الحياة، والتنفس العميق سبب هام من أسباب الراحة والاسترخاء، انه الخطوة الأولى نحو الصحة الجيدة.**

عندما تسترخي وتتنفس تنفسا عميقا فإن الهواء الذي يصل إلى الرئتين يقوم بتنفسية الدم ، واذكر أن دمك هو جدول جمال حياتك. اجعل التنفس العميق رياضة نظامية. استلق على سريرك أو على أريكة أو على الأرض في الهواء الطلق ومارس عملية الشهيق والزفير بهدوء لمدة نصف ساعة كاملة، انك بذلك تمد كل عضلة وكل عصب وكل عضو من أعضاء جسمك بكمية جديدة من الأوكسجين وستحصل على الحيوية والنشاط والهدوء.

أرح جسمك كله .يجب أن تكون الغرفة التي تتدرب فيها على الاسترخاء مظلمة، فإذا تعذر ذلك فما عليك إلا أن تضع قناعا اسود على عينيك. ويجب أن تكون الغرفة هادئة، وإذا تعذر الهدوء فعليك أن تضع سدادات خاصة في أذنيك. يجب أن تكون ملابسك فضفاضة غير مشدودة على جسمك.

ضع وسادة تحت قدميك، ومد يديك إلى الجانبين. والآن ابدأ عملية الاسترخاء: افرغ ذهنك من كل شحنات التفكير، واشرع في التنفس الهادئ العميق.

أن جميع عضلات وأعصاب وجهك مسترخية. أنك لا تستطيع أن ترى شيئا أو أن تسمع شيئا بسبب الحجاب الموضوع على عينيك والسدادتين الموضوعتين على أذنيك . وما من أحد يزعجك لأنك وحيد في غرفتك. إن الاسترخاء يدب في كل عضو من أعضاء جسمك. حاول أن توحي لنفسك بأنك مسترخ هادئ كرر عملية الاسترخاء كل ليلة ولا تكف عنها.

**أوح لنفسك كل ليلة بأنك ستستيقظ في الصباح مرتاحاً نشيطا ولك أن تثق بأنك سترتاح وستنشط أن عقلك الباطن لن يخذلك في ذلك.**

**إن الاسترخاء الليلي أثناء النوم هو أهم شئ في حياة الإنسان، فإذا استطعنا أن نتعود عادة النوم الهنيء، ملكنا كل شيء. كما يجب أن نتعود أيضا الاسترخاء أثناء النهار. فإن السعادة الحقيقية في الحياة تكمن في القدرة على المزج الصحيح بين العمل والاسترخاء.**

التدليك

**إن التدليك لا يؤدي فقط إلى تخفيف التوتر والقلق، وإنما يؤدي أيضاً إلى تحسين الدورة الدموية،وتخفيض مستوى الهرمونات التي يطلقها الدماغ عند الإحساس بالتوتر، وتنشيط إفرازات الدماغ من المواد المعروفة طبياً باسم" إندروفين" (Endorphine).**



و يقول ممارسو المعالجة بالتدليك، إن هناك فوائد صحية حقيقية يمكن أن تجنى من حالة الاسترخاء التي يحس بها المريض بعد جلسة التدليك،وبخاصة في المستشفيات، حتى تكون المناسبة الوحيدة للتلامس البشري هي ما يحدث أثناء الفحوص الطبية بين المريض وطبيبه.

تخفيف صداع التوتر

وتوحي إحدى الدراسات التي أجريت مؤخراً، بأن التدليك قد يساعد أيضاً على تخفيف حالات صداع التوتر عند الإنسان، وهو الصداع الذي يكون ناشئاً عن تقلص عضلات الرأس والعنق والرقبة. وقد اكتشف باحثون أميركيون من جامعة ميربلاند- بولتمور، أن مجموعة من الأنسجة الضامّة تربط عضلات العنق. بنسيج معروف باسم(( الأم الجافية Dura-matter)) التي تنسدل على الدماغ والنخاع الشوكي، ولدى تقلص أو تشنج هذه العضلات بسبب التوتر، فإنها تأخذ في جذب (الأم الجافية)، وهذا الجذب هو الذي يسبب صداع التوتر. ونظراً إلى أن التدليك يرخي ذلك التوتر العضلي، فإنه ربما كان أقدر على تخفيف هذا الضرب من ألم الصداع، من مسكنات الألم المعروفة كالأسبرين.

ثماني كلمات تستطيع تغيير حياتك

يقول ديل كارنيكي في كتابة الشهير " دع القلق – ابدأ الحياة ". : قبل سنوات قليلة سئلت في أحد البرامج الإذاعية هذا السؤال : ما هو أهم درس تعلمته في حياتك؟

كانت الإجابة سهلة .. إن أهم درس تعلمته هو أهمية ما نفكر فيه فإن أنا عرفت بما تفكر فقد أعرف من تكون، لأن أفكارنا تجعلنا ما نحن عليه ،فقد قال امرسون : "إن الإنسان هو ما يفكر فيه طول اليوم ".

إنني أدرك الآن، بما لا يدع مجالا للشك، أن أكبر مشكلة تواجهنا، هي في الواقع المشكلة " الوحيدة " التي يتوجب علينا أن نتعامل معها وهي اختيار الأفكار الصحيحة، فإن تمكنا من ذلك فإننا نكون قد وضعنا أقدامنا على بداية الطريق السريع لحل جميع مشاكلنا، وقد لخص ماركوس ايرليوس - الفيلسوف الكبير الذي حكم الإمبراطورية الرومانية - المسألة كلها في ثماني كلمات بإمكانها أن تحدد مصيرك : " حياتنا ما تستطيع أفكارنا أن تفعله بها ".

أجل .. فحين تراودنا أفكار سعيدة، فسوف نكون سعداء، وإذا ساورتنا أفكار تعيسة، فسوف نصبح تعساء، وإذا فكرنا بأفكار مخيفة فسوف نصبح خائفين وإذا فكرنا أفكاراً مريضة فسوف نصبح مرضى، وإن فكرنا في الفشل، فمن المؤكد أننا سنفشل وقد قال نورمان فنسنت بيل : " أنت لست من تعتقد أنك هو، لكنك كما " تعتقد تكون ".

فهل تراني أدعو إلى انتهاج أفكار ثابتة وممعنه في التفاؤل في مواجهة مشاكلنا ؟ لسوء الحظ.. لا ، فالحياة ليست بسيطة إلى هذا الحد، لكنني أدعو أن نتسلح بتفكير " إيجابي " بدلاُ من التفكير السلبي، أي أننا نحتاج إلى أن نكون مهمتين بمشكلاتنا لا قلقين بشأنها.

فما الفرق بين " الاهتمام " و " القلق " ؟

**عندما أعبر أحد الشوارع المكتظة بحركات المرور، أكون مهتما بما أفعل، لا قلقا مما أفعل، فالاهتمام يعني التأكد من وجود شئ ثم اتخاذ الخطوات الكفيلة بحله ، وبهدوء، أما القلق فإنه الدوران حول المشكلة في حلقات جنونية وعقيمة.**

**إن سلوكنا العقلي يؤثر بشكل عجيب حتى على قوانا الجسدية وقد قدم العالم النفساني البريطاني الشهير جيه هارفليد تصويرا مؤثرا لهذه الحقيقة على صفحة 4 من كتيبة الرائع " سايكولوجية القوة " حيث يقول :**

**" طلبت إلى ثلاثة رجال أن يعرضوا أنفسهم لاختيار تأثير الفكرة العقلية على قوتهم التي تقاس بواسطة الديناموتور ( وهو جهاز لقياس القوة الميكانيكية ) وهم تحت تأثير مجموعات مختلفة من الظروف**

**فعندنا اختبرتهم بعد أن نومتهم مغناطيسيا، كان معدل وزن قبضتهم 101 رطلاُ وعندما اختبرتهم بعد أن نومتهم مغناطيسيا وأوحيت إليهم أنهم ضعفاء للغاية كان وزن قبضتهم لم يزد على 29 رطلا أي أقل من ثلث قوتهم العادية.**

**وعندما أخبرهم الكابتن هارفليد أنهم أقوياء للغاية فإن معدل وزن قبضتهم قد ارتفع إلى 142 رطلاُ ، أما عندما ملئت عقولهم بأفكار إيجابية عن القوة، فقد ازدادت قوتهم الجسمية الفعلية بأكثر من خمسين بالمائة.**

وهذه قوة غير معقولة يتصف بها سلوكنا العقلي.

ولأجل إيضاح هذه القوة السحرية التي يتمتع بها العقل، دعني أروي لك أكثر القصص إثارة للدهشة مما نشر في الحوليات الأمريكية .

ففي إحدى ليالي ا كتوبرا الجليدية، وبعد انتهاء الحرب الأهلية بقليل، جاءت امرأة دون مأوى، وطرقت باب بيت الأم " وبستر " زوجة نقيب بحري متقاعد يقيم في امسيري بولاية ماساشوستس.

وعندما فتحت الأم وبستر الباب شاهدت مخلوقا ضئيلا واهنا ..

" يكاد لا يزيد وزنه عن مائة رطل من الجلد والعظم ". وتحدثت المرأة الغربية واسمها جلوفر فقالت إنها تبحث عن مكان تأوي إليه وتستطيع فيه أن تفكر وتجد حلاُ لمشكلتها من خلال العمل الدؤوب في الليل والنهار.

فأجابتها الأم وبستر : " لماذا لا تقيمين هنا ؟ أنا أعيش لوحدي في هذا البيت الكبير ".

وكان من المحتمل أن تقيم مسز جلوفر الأم وبستر مدة طويلة، لولا أن ابن زوج الأخيرة، بيل ايليس قد حضر من نيويورك لقضاء إجازة معها، وعندما اكتشف وجود مسز جلوفر صاح قائلاً :" أنا لا أريد متشردين في هذا البيت" وطرد هذه المرأة خارج البيت .. كانت دون مأوى ، وكان المطر ينهمر غزيراُ، والمرأة ترتجف تحت المطر، فمضت إلى حال سبيلها تبحث عن ماؤى.

وهذا هو الجزء العجيب في القصة، لقد قدر لهذه المرأة " المتشردة " أن تكون ذات نفوذ كبير على تفكير العالم فهي الآن معروفة للملايين من إشباعها باسم ماري بيكر ادي " مؤسسة " العلم المسيحي ".

لقد عرفت هذه المرأة الحزن والمآسي والمرض أكثر مما عرفت عن الحياة ... فقد توفي زوجها الأول بعد اقترانها به بفترة قليلة، وهجرها زوجها الثاني وهرب مع امرأة أخرى، ثم توفي في أحد دور المعوزين، وكان لها منه ولد واحد، وبسبب اعتلال صحتها، فقد قضت سنوات عديدة في الاهتمام بما أسمته " علم شفاء العقل " وكانت نقطة التحول التي حدثت في حياتها عندما كانت تمشي في الطريق في أحد الأيام الباردة فزلت قدمها وسقطت على رصيف جليدي، وفقدت الوعي، وقد أصيب عمودها الفقري إصابة بالغة، توقع الأطباء وفاتها أثر إصابتها وحتى لو عاشت بمعجزة فإنها لن تستطيع المشي مرة أخرى. وأثناء رقادها على فراش موتها المتوقع، فتحت ماري بيكر أدي كتاب الإنجيل وأحست وكأن دليلا مقدسا كان يوجهها لقراءة الآيات التالية من إنجيل متى :

" وإذا بمفلوج يقدمونه إليه مطروحاً على فراش، فلما رأى يسوع إيمانهم قال للمفلوج : " ثق يا بني، مغفور لك خطاياك ... ثم احمل فراشك واذهب إلى بيتك " فقام ومضى إلى بيته ".

( إنجيل متى – الإصحاح التاسع ، آية 2 ).

قالت ماري أن كلمات المسيح هذه قد فجرت فيها قوة، وإيمان وإصرار على استعادة القوة جعلتها " تغادر فراشها بسرعة وتمشى على قدميها " وأضاقت : "إن

هذه التجربة قد قادتني إلى اكتشاف كيف أعالج نفسي بنفسي، وكيف أعلم الآخرين ذلك.

لقد اكتسبت معرفة الحقيقة العلمية القائلة بأن السبب كله كامن في العقل. بهذه الطريقة أصبحت ماري بيكر أدى مؤسسة مذهب جديد وقسيسته العليا ألا وهو العلم المسيحي ... الذي يعتبر العلم الوحيد الذي أسسته إمرأة – المذهب (المعتقد) الذي أغنى العالم .

إنني أو من بعمق أن سلامتنا العقلية وبهجتنا في الحياة لا تعتمدان على موقعنا .. أو على ما نملك أو مركزنا بل يعتمدان فقط على سلوكنا العقلي ...

إنني أكرر ما قاله إمرسون في كلماته الأخيرة من فقال له عن " الإعتماد على النفس " قال : " لا شيء يستطيع أن يجلب السلام لك إلا أنت ".

وابكتيتوس رائد الفلسفة الرواقية حذرنا بقولة : " يجب أن نكون أكثر إهتماماً من خلال إزاحة الأفكار الخاطئة من عقولنا ".

أما الفيلسوف الفرنسي العظيم مونتين، فقد وضع شعاراً لحياته من أربعة عشر كلمة وهي " إن الإنسان لا يضار كثيرا بما يحدث، مثلما يضار بسبب رأية في ما يحدث".

" ورأينا " في ما يحدث يرجع إلينا بصورة كاملة فهل تراني أجرؤ في مواجهتك – عندما تكون مرهقاً بمتاعبك وأعصابك مشدودة – وإخبارك أن بإمكاني أن أغير

سلوكك العقلي لمجرد إيجاد الرغبة لديك ؟ نعم.. وهو ليس كل شيء، إذ أني سأعرض عليك " كيف " تفعل ذلك وقد يتطلب ذلك جهدا بسيطا، لكن السر بسيط.

فهذا وليم جيمس الخبير في علم النفس التطبيقي يخبرنا بأننا لا نستطيع أن نغير عواطفنا فورا لمجرد " جعل عقولنا تفكر بذلك " ولكننا " نستطيع أن نغير أفعالنا ، ومن ثم فإننا سنغير عواطفنا بشكل آلي.

ويقول : " فالطريق الاختياري لسعادتك- إذا فقدتها - هو أن تجلس بسعادة، وتتصرف وتتكلم وكأن السعادة موجودة هناك".

فهل هذه الوسيلة البسيطة مفيدة ؟ حاول أن تجربها بنفسك أرسم على شفتيك ابتسامة عريضة، وارم وراء ظهرك كل شيء، واستنشق نفساً عميقا، وغنى مقطعا من أغنية ، فإن كنت لا تجيد الغناء، فصفر، وإن كنت لا تعرف الصغير فترنم.. وسوف تكتشف فوراً ما تحدث عنه وليم جيمس، وهو أن " من المستحيل جسديا " أن تظل مكتئبا ، أو محبطا وأنت تمارس مظاهر التمتع بالسعادة الملتهبة فهذا " ابن جيه . إنجلبرت " من مدينة تل بولاية انديانا لا يزال حياً إلى يومنا هذا لأنه اكتشف هذا السر، فمنذ عشر سنوات أصيبت السيد انجلبرت بالحمى القرمزية وعندما برئ منها أصيب بالتهاب الكلى، وقد حاول العلاج لدى جميع أنواع الأطباء وحتى " عند المشعوذين " - كما أخبرني - لكن كل ذلك لم يجلب له الشفاء .

ثم وقبل فترة قليلة.... ارتفع ضغط الدم عنده حتى وصل إلى 214 فأخبره طبيبة أن ذلك يعرضه للموت، وأن الحالة متقدمة، ثم يجب عليه أن يرتب أموره " فوراً.

يقول : " رجعت للبيت وتأكدت من أن جميع أقساط بوليصة التأمين الخاصة بي قد دفعت بالكامل .. ثم استغفرت ربي لكل ما ارتكبته من آثام ، وداومت على تعاطي أدوية الكآبة وجعلت زوجتي وأفراد أسرتي وكل المحيطين بي تعساء، وأنا أدفن نفسي في حفرة من اليأس، ولكن بعد أسبوع من النواح إشفاقا بالنفس قلت لنفسي : " إنك تتصرف كالأبله، لماذا لا تحاول أن تعيش سعيداً خلال الفترة المتبقية من عمرك؟ ".

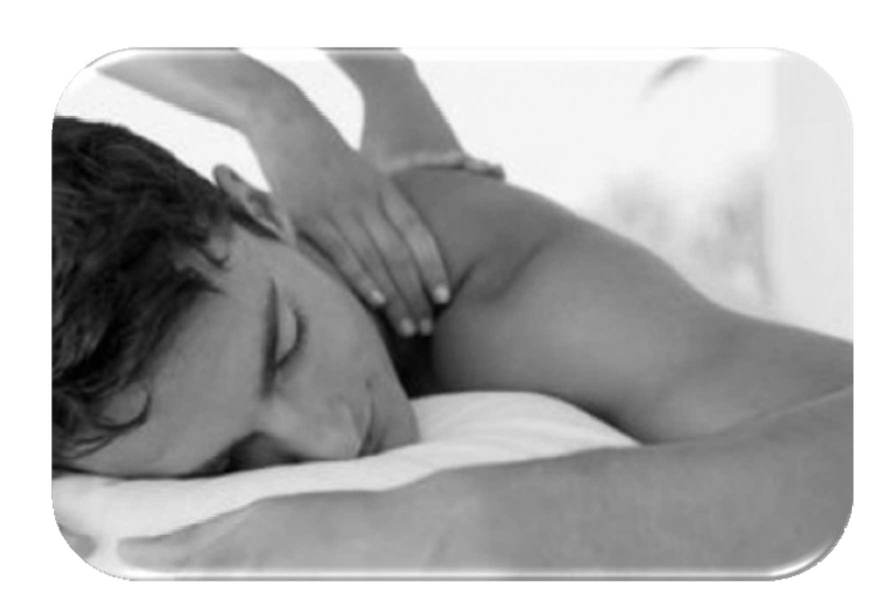
" ألقيت بالتعاسة وراء ظهري، ورسمت على وجهي ابتسامة، حاولت التصرف وكأن كل شيء على ما يرام، واعترف أن ذلك كان صعباً في البداية، لكنني أجبرت نفسي على أن أكون سعيداً ومبتهجاً. وقد ساعد ذلك أفراد أسرتي وساعدني أيضا ".

" أول شيء عرفته، هو أنني بدأت " أشعر " بالتحسن واستمر التحسن، واليوم وبعد شهور من الموعد الذي أفترض أن أكون فيه في قبري، أقول انني لست سعيداً ومعافى، حياً فقط بل أن ضغط دمي قد انخفض، لقد كان ممكنا أن يتحقق تكهن الطبيب لو أنني بقيت حبيس الأفكار المميته، لكنني منحت جسمي فرصة أن يعالج نفسه بنفسته دون مساعد سوى تغيير السلوك العقلي".

والآن دعني أوجه لك سؤالاً . إذا كان مجرد الشعور بالتفاؤل والتفكير بأفكار إيجابية عن الصحة والشجاعة يمكن أن تنقذ حياة الإنسان، فلماذا نحتمل دقيقة واحدة أخرى مع أحزاننا وإحباطاتنا ...

لماذا نجعل أنفسنا والمحيطين بنا تعساء ؟ بينما بإمكاننا أن نشرع في خلق السعادة لنا ولهم لمجرد التفكير بالتفاؤل . قبل عدة سنوات قرأت كتابا صغيرا ترك لدي أثرا عميقا . وعنوان الكتاب " كما يفكر الإنسان " تأليف جيمس ألن فيه يقول :

" سيكتشف الإنسان أنه إذا غير أفكاره تجاه الأشياء والأشخاص الآخرين، فإن الأشياء والأشخاص الآخرين ستتغير إزاءه، فالناس لا تجذب إليها ما تريد، بل تجذب إليها ما هي عليه، وهي العنصر المقدس الذي يشكل أهدافنا، فكل ما يحققه الإنسان يعتبر النتيجة المباشرة لأفكاره الذاتية ".



تحرك في النهار تقضي على أرق الليل

**قلة النوم تتسبب في قلة النشاط الجسماني والعقلي بوجه عام.**

**وتناول الطعام الصحي، وممارسة الرياضة بانتظام، يساعدان على النوم المريح الكافي . وإن هورمون ال " ميلاتونين " الذي تفرزه الغدة الصنوبرية بالدماغ هو الذي يمد الإنسان بالايعازات التي تنذره لمجيء وقت النوم، فإذا نقص، وهو ينقص مع تقدم العمر، يحصل الأرق !**

**مع تقدم الإنسان في العمر تزداد صعوبته في الحصول على نوم هانئ وما يستتبعه من أحلام جميلة ! ولكن الأرق المزمن ليس قدر الإنسان الذي لا مفرّ منه ، إذا أن لكل علة علاج . إن الأرق وعدم حصول الإنسان على كفايته من النوم المريح، يأتي من حيث سعة انتشاره، في المرتبة الثانية من المشاكل الصحية، بعد الزكام الذي يحظي بالمرتبة الأولى من هذه الناحية.**

**والأرق، مشكلة لا يكاد يسلم منها إنسان، وهو يأتي على درجات من حيث عدد ساعاته وعمق تأثيره. وقلة النوم هي من الظواهر الطبيعية في حياة الإنسان. وتبدأ حالة الأرق في أواخر الثلاثينات وتستمر إلى بواكير الأربعينات من العمر. وكلما تقدم الإنسان في سني عمره بعد ذلك، ازدادت شكواه من نوبات الأرق وقلة النوم.**

لماذا يصعب النوم ؟

**أن حوالي 80% من الناس، عندما يبلغون الخمسين من العمر يأخذون في معاناة انخفاض في عدد ساعات النوم الهنيء ، وفي تناقص فتراته. فما سبب ذلك ؟ بعضهم**

يرى أن إحدى المشاكل المؤدية إلى هذه الحالة، هي حدوث انخفاض ملحوظ في المرحلة الرابعة من المراحل التي قسمت للنوم، أي أعمق المراحل وأقدرها على الترميم والإصلاح. فنحن في أيام الصبا ننام خلال هذه المرحلة الرابعة العميقة ما يبلغ مجموعة في كل ليلة حوالي ساعة وربع. وما تبقى بعد ذلك من ساعات النوم فهو مقسم على بقية المراحل . وفي حوالي الستين من العمر، قد تنخفض هذه المرحلة في كثير من الأحيان إلى قريب من الصفر!.

ولهذا الانخفاض سبب طبعا . وبعضهم يعزوه إلى هرمون ميلاتوتين باعتبار أنه في نظرهم يمكن أن يلعب دوراً هاماُ في التسبب بأرق الشيخوخة. وهذا الهرمون تفرزه الغدة الصنوبرية بالدماغ من حوالي التاسعة مساء حتى الساعة التاسعة من صباح اليوم التالي . وهرمون ميلاتونين هذا هو الذي يمد الإنسان بالإيعازات التي تنذره بمجيء وقت النوم، وهو الذي يعد الجسم للنوم المريح .

ولكن هذا الهرمون يأخذ إفرازه بالتناقص عند بلوغ الإنسان سنوات منتصف العمر.

أضف إلى ذلك أن الإنسان عندما يبلغ هذه السن يكون قد أخذ يرزح وطأة كثير من أسباب القلق والمسؤوليات الكفيلة بطرد النوم عن جفونه. ففي هذا العمر قد يصبح الإنسان نهباُ للعديد من عوامل الشدة العاطفية والإرهاق النفسي – المضي في تربية الأبناء والبنات ودفع نفقات تعليمهم والعناية بالوالدين الشيخين .... الخ.

وبالنسبة للمرأة، فإن بلوغها سن الأياس كثيرا ما يكون، أو يمكن في بعض الأحيان أن يصيرها فريسة للأرق. وقد قدر بأن 23 % من النساء في هذه السن يصيبهن هذا الأرق . ويرجع سبب ذلك إلى الهبات الحارة التي قد تصيب بعض النساء في سن الأياس، والمرتبطة بتناقص هرمون الاستروجين لديها،هي التي تحرم عليهم الكرى ويبدو أيضاً أن لهذا الهرمون تأثيرا على عملية النوم نفسها.

كذلك فإن الإنسان كثيرا ما يصبح عرضة لأرق الفجر، فاستعداده لكثرة الاستيقاظ من نومه ليلا ، ربما كان عائدا إلى خلل في ساعته البيولوجية الكامنة في زوايا جسمه. فهذه المقسمة الطبيعية للوقت هي التي تفسر لنا علة نعاسنا في ساعة معنية واستيقاظنا في وقت محدد من كل يوم. وهذه " الساعة الطبيعية " هي التي تشرف على تحديد أوقات نومنا وصحونا، و كتير من الأعمال الأخرى .



**ولكن الساعة البيولوجية هذه، كما يبدو، تأخذ في التسارع عندما يشرف الإنسان على الأربعين أو الخمسين من عمره،وتسارع " دقات " ، هذه الساعة الطبيعية ، يقدم مواعيد دورات نومنا ويقظينا، فيأخذ الإنسان عندها في الإحساس بالتعب والحاجة إلى الراحة، في وقت مبكر قبل انتصاف الليل، وفي الصباح يهجر الكرى ويضيق به فراشه في الساعة الرابعة صباحاً .**

إيضاحات وعلاجات

**الاستراتيجية المثلى لمعالجة هذه المشكلة تعتمد في المقام الأول على معرفة الإنسان للأسباب التي تبعد النوم عن جفونه: هل هي عدم تزامن بين ساعته البيولوجية وحاجات جسمه، أم هي القلق أم الهرمونات، أم هي مزيج من هذه العوامل؟ وقد يكون من المستحسن بصاحب الشكوى من الأرق ، أن ينظر في عدد من طرق المعالجة المختلفة التالية ، إلى أن يقع على طريقة المعالجة التي تناسبه :**

**الإنارة الشافية :**

**إن الساعة البيولوجية ، وبالتالي دورة نومه / يقظته ، منظمة على أساس الدورة البالغة 24 ساعة كل يوم، تبعا لشروق الشمس وغيابها . مثلاُ إذا عزل شخص ما في غرفة مظلمة تماما طوال أسابيع متتالية، فإن جسمه يأخذ في التحول تدريجياُ إلى دورة يومية مقدارها 25 ساعة . أي أن موعد نعاسه يتقدم كل ليلة ساعة أو نحوها، إلى أن يفقد صلته بدورة الـ 24 ساعة الطبيعية . وعلى النقيض من ذلك، فإن تعريض الإنسان بشكل منتظم لضياء مبهر في وضح النهار، وبصورة دائمة، فإنه يكون لذلك تأثير عكسي .**

وكما نعرف جميعا فإن الطقس مختلف بين إشراق وإظلام، ولا يمكن أن يكون للإنسان يد في جلب ضوء الشمس حسب رغبته. وقد حاول خبراء النوم التغلب على هذا "النقص" عن طريق إشعالهم مصابيح كهربية مغلفة تغليفا خاصا لإبعاد الوهج القوي والإشعاعات فوق البنفسجية الضارة، كطريقة لمعالجة المسهرين الذين يصابون بالأرق بسبب اختلاف الليل والنهار .

وقد طرح في الأسواق الأمريكية ابتكار مستحدث لهذه الغاية يستعمل فيه الكومبيوتر لتقليد طريقة التحكم في مواعيد النوم واليقظة وهذا الجهاز الجديد يقلد حالات الإشراق والإظلام عن طريق نفض سطوح الضوء المنبعث منه بصورة تدريجية تبعا لساعات النهار ومكان الشمس في قبة الفلك. وقد استعمل هذا الجهاز فأدى استعماله إلى نتائج طيبة . وساعد على جلب النوم لأشخاص مسهرين ، خلال عشرين دقيقة .

عدم الإلحاح في محاولة النوم:

لقد اكتشف الباحثون المعنيون بأمور النوم، وجود مفارقة تستدعي التأمل، وهي أنه لكي ينعم الإنسان بمزيد من ساعات النوم، فعليه أن يكف عن محاولاته لجلب النوم إلى جفونه قسرا .

تحرك :

إن الأرق إذا أصاب الإنسان هذه الليلة، فإنه يظل شديد النعاس طوال اليوم التالي. ولكن استسلام مثل هذا الإنسان للكسل وعدم الحركة ، يزيد مشكلة سوءاً. إن

القدرة على النوم تعتمد على وجود توازن بين حالتي الانتباه والنعاس عند الإنسان، أي انه إذا لم يكن الإنسان نشيطا أثناء النهار فمن المحتمل أ ن يجافيه النوم ليلاً . وقد أثبتت الدراسات أن الحركة القوية أثناء النهار تؤدي إلى مساعدة المصاب بالأرق، على الظفر بالنوم.

الطعام والنوم :

هنالك مجموعة من الفيتامينات والمعادن والأعشاب تساعد على جلب النوم، إذا أحسن الإنسان استخدامها وتحديد توقيت تناولها، ولكن تأثير هذه المواد ليس واحدا لكل الناس، بل إن تأثيرها يختلف من إنسان لآخر.

وهنالك حمض أميني يدعى تريبتتوفان ، يوجد في الأطعمة الغنية بالبروتينات مثل الفاصوليا، والجبن واللحم والدواجن . وهذا الحمض يتحول في الجسم إلى هرمون سيروتونين الذي يساعد على جلب النوم عن طريق تبطيئة النشاط العصبي بالدماغ. لذا فإن وجبة خفيفة جدا من الحليب والحبوب والجبن والرقائق الهشة ( قراقيش )، قد تحدث في جسم الإنسان مستويات من هذا الهرمون تكفي لجلب النوم إلى الشخص المسهر.

المعادن :

المغنيز يوم والكلس هما من المركبات الطبيعية التي تساعد بعض الأشخاص على الاسترخاء. ومما يلفت النظر أن هذين المعدنين ينخفض مستواهما بالدم في أوقات الإرهاق العاطفي .

قد تفيد الشخص المؤرق تعاطيه أقراصاً تكميلية محتوية على المعادن قبل الذهاب إلى النوم .

جذور نبتة الناردين :

كان العقار المهدئ المستخرج من جذور هذه العشبة الفواحة، هو المركن الطبيعي قبل أن تركب الحبوب المنومة في أوائل القرن التاسع عشر. وأخذ غرام واحد منه قبل النوم بشكل قرص أو نقوع، ربما كان فيه علاج للأرق .

الخزامى دواء نافع ضد الأرق :

جاء في تقرير عن مجلة لا نست " الطبية أن أطباء في مدينة " ليستر " ( وسط بريطانيا ) يستعملون زيت " لافندر Lavender" أو ما يسمى بزيت الخزامى ، وهو دواء يستعمل لمعالجة الأرق منذ زمن بعيد. وبدأ هؤلاء الأطباء في وصفه لمرضاهم عوض عن الحبوب المنومة المهدئة . وأثبت هذا الدواء الطبيعي مفعوله بعد أن توقف الكثير من المرضى عن تعاطي هذه الحبوب وأصبحوا ينعمون بالنوم العميق.

وطريقة استعماله تكون برش بضع قطرات منه على الوسادة قبل النوم.

الفيتامينات :

يقول بعض الخبراء إن فيتامينات B، بما في ذلك فيتامين B3( يناسين ) B12 وفيتامين الحمض الفولي ، ربما كان فيها ما يحمل على النوم . وعلى أي حال فلا مانع من تناول قرص تكميلي محتو على ما يبلغ 50-100 ملغم من كل نوع من فيتامين B.

النظام الغذائي للتخلّص من الانفعالات والتوتر والقلق

**إذا كنت تعاني من حالة قلق شديدة وإرهاق وتوتر عليك بالتوقف عن تناول مادة الكافيين بعدم تناول القهوة والشاي والمشروبات التي تحتوي على الكافيين. وذلك لمدى أسبوع على الأقل ومراجعة نفسك، فإذا بدأت تشعر بالتحسّن والراحة فهذا يعني بأنه يجب عليك الامتناع كلياً عن المشروبات والأطعمة التي تحتوي على الكافيين. ولكن في مرحلة التوقف عن الكافيين قد تراودك بعض الأعراض وأهمها آلام شديدة في الرأس التي تظهر بعد 19 ساعة من التوقف عن تناول الكافيين وتدوم هذه الحالة من يوم إلى يومين إلى أن تبدأ تخفى كل هذه الأعراض.**

**لعلاج ضغط نفسي عام أو حالات قلق شديدة عليك بتناول النشويات المركبة، أو لمفعول أسرع وفي وقت أقل بكثير تناول القليل من العسل أو السكر مع السوائل.**

**اتبع نظاماً غذائياً متنوعاً يحتوي على الخضار والفاكهة الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية. يعتبر النظام الغذائي غير المتنوّع غير صحي ويساعد على الشعور بالتعب والإرهاق. لذلك تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية لتساعدك على القضاء على التوتر والضغط النفسي والإرهاق والقلق والتعب.**

**تأكد من شرب أكثر من ثمانية أكواب ماء في اليوم . فإن جفاف الجسم من السوائل يؤدي إلى الشعور بالتعب والإرهاق والإصابة بالتوتر والضغط النفسي.**

مارس التمارين الرياضية على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع فهي تساعد على تخفيف الضغط النفسي والتقليل من الشعور بالقلق والإرهاق، فالتمارين الرياضية تخفف من ضغط العضلات وتعدّل ضغط الدم وتساعد على الاسترخاء.



## غرفة النوم المثالية حسب فلسفة الفنغ شوي

**إن غرفة النوم إحدى أهم الغرف في المنزل، ففيها نمضي ثلث حياتنا تقريباً في النوم والراحة، وفيها نضع أهم مقتنياتنا الشخصية وأثمنها، وإليها نلوذ ونلتجئ للاختلاء بأنفسنا والإحساس بالطمأنينة والابتعاد عن العالم الخارجي ومشكلاته التي تنعكس جلية على شكلنا الخارجي وعلى سلوكنا وتصرفاتنا.**

**فقلة النوم تظهر أولاً على ملامح الإنسان بهالات داكنة (تتحول إلى سوداء مع اشتداد التعب) حول العينين، أو باصفرار الوجه وشحوبه وبطء الحركة، إلى الشعور بالكسل والخمول طوال الوقت إلخ... ثم تنعكس هذه الحالة على نفسية الإنسان وتصرفاته من توتر وقلق إلى فقدان التركيز والحيوية ..إلخ.**

**لذا، ووفقاً لفلسفة الفنج شوي (الهواء والماء) ينبغي أن تكون هذه بالذات مريحة ووثيرة بقدر الإمكان، كي تؤمن الحماية والسكينة والراحة الجسدية والنفسية. فغرفة النوم هي بمنزلة عالم صغير خاص بكل شخص، فهي قصره الخاص، وحياته الخاصة.**

**والفنج شوي يساعدنا على تلقي الأثر الإيجابي من الأرض وتحويله إلينا وإلى من حولنا. أكنا نسكن في سرايا أم غرفة متواضعة، والمكان الذي نقطنه، ننام فيه، نأكل فيه أو نربي فيه أطفالنا، يجب أن يحظى بأفضل طاقة ممكنة أو CHI كي نحظى بالسكينة والاطمئنان الداخليين.**

### غرفة النوم حسب تحديد الفنغ شوي

**غرفة النوم حسب تحديد الفنج شوي يجب أن تكون مربعة أو مستطيلة كي تسمح وتفسح للطاقة بالدخول بسلاسة إليها. وينبغي أن يكون لها مدخل واحد لا مدخلان كي يتمكن ساكنها من النوم بسلام، من دون أن يزعجه الآخرون دخولاً وخروجاً أو يعكروا له مزاجه وصفاء ذهنه.**

**وتشدد هذه الفلسفة على ألا يكون سقف غرفة النوم مائلاً أو منحدراً أو كثير الأضواء. وإذا كان كذلك، فيجب وضع السرير تحت الجزء الأعلى منه والتخفيف من قوة الضوء وحدته، مع التركيز على أن أشعة الشمس الطبيعية ضرورية جداً خلال النهار لأنها تسمح للطاقة بدخول الغرفة، شرطاً ألا نعرض السرير لها بشكل مباشر لأنها تزيد من انفعال النائم في الليل، فيجافيه النوم أو يصاب حتى بالأرق.**

### تنظيم الغرفة وأثاثها

**من ناحية تنظيم الغرفة وأثاثها، من الأفضل أن يكون السرير وثيراً وقاسياً في الوقت عينه لتأمين نوم صحي وهنئ. ويمكن اختيار سرير بسيط وعصري يناسب متطلباتنا، أو تصميمه على ذوقنا الخاص، ومن المفيد أن يكون واسعاً كفاية، ولكن من دون أن يطغى على الغرفة ومحتوياتها. ومن اجل تحقيق راحة فضلى، بالإمكان وضع كرسي طويل للتمدد أو كنبه مريحه توضع عند نهاية السرير، لاسيما السرير المزدوج، أو إضافة طاولة صغيرة أو منضدة بالقرب منه مع مصباح صغير يوضع عليها، لكي نتمكن من القراءة بسهولة قبل الخلود إلى النوم.**

موضع السرير

**من المهم جداً وضع السرير حيث يمكن للفرد أن يرى الداخل إلى غرفته من غير أن يدير رأسه أكثر من 45 درجة لفعل ذلك، وينبغي إبعاد السرير عن الباب أو النافذة كي تتدفق الطاقة بسهولة. ويستحسن ألا تكون نهاية السرير مواجهة لمدخل الغرفة، أما مقدمته فيجب أن تستند إلى الحائط (وهو أفضل موقع له كي لا يشعر النائم بعدم الطمأنينة والقلق). ويقول ممارسو الفنج شوي إنه يجب توجيه الغرفة نحو جهة الشمال، وبذلك فإن النائم يستفيد من القوى المغناطيسية المتدفقة في القطب الشمالي، وبالتالي ينام بشكل أفضل ويتذكر أحلامه كلها عندما يستيقظ.**

**وينبغي إلا نضع السرير تحت الأضواء المسلطة والقوية لأنها، كما يعتقد تؤثر في صحة الإنسان وأعضاء جسمه، فإذا اخترقت الأضواء القوية صدره مثلاً عند النوم، تنسب له بمشكلات صحية فيه.**

**وينصح بعدم استعمال غرفة النوم كمكتب للعمل أو حتى في بعض الحالات كمكتبة لوضع الكتب والملفات فيها لكي لا تؤثر في مزاج النائم ولا تنشئ جواً عملياً ومتوتراً من حوله. أن الأثاث الجاف أو الحاد كأريكة الحادة الزوايا والجانبين، يكسر تدفق الطاقة على عكس الأثاث ذي الزوايا المحدبة المناسبة (كالمنا ضد المدورة) التي تشجع دخول التشي CHI إليها.**

**إن هدفنا الأساسي من وراء غرفة النوم هو إنشاء جو مريح لكي ننهض بنشاط وحيوية، لذلك يجب الانتباه الى كيفية توضيب الغرفة وترتيبها. فعلى مر السنين تكثر**

مقتنياتنا وحاجاتنا الشخصية لاسيما الملابس، أو تركيب درج كبير تحت السرير يمكننا سحبه بسهولة وترتيب الأغراض فيه.

و أكثر ما علينا تفاديه هو الفوضى وقلة النظافة في المكان الذي ننام ونستلقي فيه. فالغرفة النظيفة والمرتبة تبعث الإحساس بالاسترخاء وتحثنا على النوم.



انتقاد وترتيب الستائر

**يفضل وضع ستائر قماشية أمام النوافذ بدلا من الستائر الحديدية لكي تضفي على غرفة النوم لمسة دافئة واثراً ناعماً.**

**ويمكن استعمال الستائر السميكة والسجاد أيضا لرد البرد عن الغرفة وتدفئتها ولحجب الضجيج. والألوان مهمة جداً في تنسيق غرفة النوم، فينصح باختيار الألوان الهادئة كالأزرق الهادئ والأخضر المنعش مع إضافة ألوان دافئة لكسر برودتها كالبيج، الرمادي الداكن، لون الكريم، لون القرفة الخ.**

**أما من اجل إضفاء لمسة هادئة الى الغرفة، فيستعمل الرمادي الفاتح مع الأنسجة المعاكسة للضوء.**

**وإن اللون الزهري يغمر الغرفة بالراحة والانشراح ويساعد على الاسترخاء.**

**إن معظم أسقف المنازل تطلى باللون الأبيض، لذا ولكسر الرتابة في الألوان ولإضفاء الحيوية، ينصح بتغطيتها بورق الجدران لاسيما سقف غرفة النوم والحمام.**

**من المستحسن أن تغسل شرا شف السرير واعظتيه باستمرار وان تهوى غرف النوم قدر المستطاع لإدخال الهواء المنعش والنظيف إليها. ومهم أن تتمتع غرف النوم برائحة زكيه وعطرة من دون أن تكون قوية أو عالقة، فيمكن إضافة الزهور إليها أو حرق البخور الخ.**

الأقمشة الأفضل

**قد تثير الأقمشة في غرفة النوم كالشراشف، الملاحف، والفرش حساسية عند بعض الأشخاص ( بسبب الوبر أو الزغب الذي تنشره في الجو، فيضيق تنفسهم وتمنعهم من النوم والراحة، لذا ينصح باستعمال القطن العضوي بدلا من الأقمشة المسببة للحساسية ويمكن تعليق لوحات ورسوم ناعمة على جدران الغرفة ( كمناظر طبيعية، وورود الخ...........).**

**مع الابتعاد عن اللوحات الغامقة أو المبهمة لأنها تؤثر في نفسية النائم والجو من حوله، كما يمكن استعمال المرايا في غرفة النوم لإضفاء المزيد من النور وعكسه في جميع أنحائها شرط إلا توضع في مقابل السرير، أو أن تحتل مكاناً كبيراً في الغرفة وبحسب الفنج شوي ينبغي تغطية المرايا في الليل واستخدام المرايا الدائرية أو البيضوية.**

الاكتئاب

**الاكتئاب مرض العصر الحديث يقع فريسته اعداد هائلة من الناس، من الرجال والنساء، وذلك لسرعة اسلوب الحياة الحديثة، وعدم القدرة على مواجهة منغصات وتعاسات الحياة اليومية.**

**والاكتئاب سببه الاختلال الكيميائي العصبي في مخ المكتئب، عند ذلك لا يشعر بالانبساط والسرور والبهجة. وهو نقص في إفراز السيروتونين في الخلايا العصبية. الاكتئاب يحدث بسبب انخفاض النشاط الكهربي في المخ وذلك بسبب نقص الناقلات العصبية المسئولة بين الخلايا العصبية. وهذه الناقلات مواد كيميائية حيوية أشهرها وأهمها هو السيروتوبين.**

ولقد أظهرت دراسات طبية متعددة أن نوعية الغذاء الذي يتناوله الإنسان تؤثر على مزاجه وحيويته وقدرته على التفكير، وفي هذا الصدد، أكدت دراسة علمية جديدة أن تناول الخضراوات يحسن مستويات مادة المزاج في الدماغ في حين أن تناول وجبات غنية باللحوم يجعله أسوأ.

وأوضح الباحثون أن الدماغ يتحكم بمزاج الإنسان وحيويته ونشاطه عن طريق إفرازه لمادة كيميائية تعرف باسم (سيروتونين) المسؤولة عن الشعور بالراحة والاسترخاء وتساعد في تعديل الشهية لذلك أطلق عليها اسم (مادة المزاج) . وقالت الدكتوره كارين كولفيز أخصائية التغذية من المعهد الأميركي لبحوث السرطان، أن بالإمكان زيادة مستوى هذه المادة في الدماغ. وبالتالي تحسين مزاج الفرد بطرق غذائية طبيعية، لاسيما وأن مستوياتها في الدماغ تتأثر بنوعية الغذاء بشكل كبير.

وأشارت إلى أن تناول وجبات غنية بالبروتينات كالحلوم أو منتجات الألبان مثلاً يؤدي إلى انخفاض مستويات هذه المادة لساعات قليلة بينما تميل للارتفاع بعد تناول وجبات غنية بالكربوهيدرات مثل الفاكهة والحبوب.

وأن بعض العلاجات المخصصة للاكتئاب ولبعض أنواع اضطرابات الأكل والأدوية التي تساعد في ضبط الوزن تعتمد في فكرتها على زيادة مستويات السيروتونين في الدماغ.

وإن الغذاء الجيد والمتوازن الذي يتركز على الحبوب الكاملة والخضروات والفاكهة لا يقلل خطر الإصابة بالسرطانات فقط،بل يساعد في تثبيت مستويات

**السيروتونين ضمن معدلاتها الطبيعية. وإن بعض الناس يشعرون بشكل أفضل جسدياً وعاطفياً بعد تناول وجبات خفيفة من الكربوهيدرات على فترات متقطعة خلال اليوم، وقد يرجع ذلك بشكل رئيسي إلى مادة السيروتونين التي تلعب دوراً في هذه الظاهرة.**

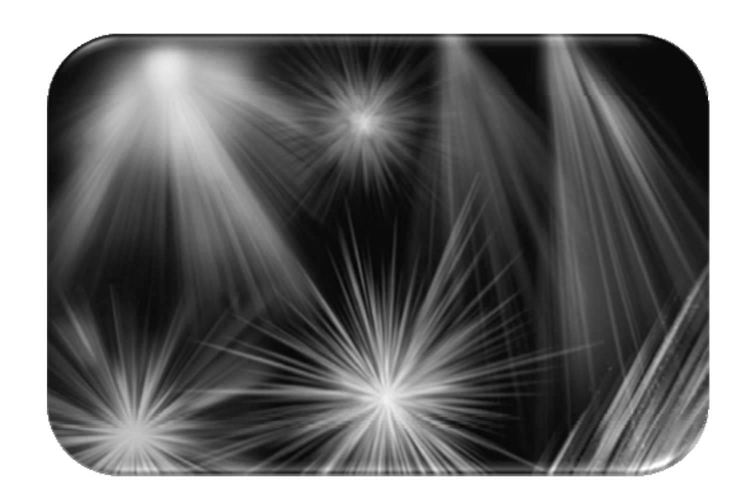
الضوء كعلاج للاكتئاب النفسي

**إن مرض الاكتئاب ينتشر بين الناس بنسبة تصل إلى 15% في بعض الأحيان. حيث تتلخص مظاهره في مشاعر الحزن واعتلال المزاج وعدم القدرة على الاستمتاع، كما يشعر المريض بالحقاره والدونيّة وعدم الرغبة في مخالطة الناس وتفضيل الوحدة والعزلة، وفقدان الشهية للطعام. وإن أكثر ما يقلق الأطباء هو ما يعرف باسم الاكتئاب غير النمطي، والذي يظهر في صورة اكتئاب موسمي، فتظهر أعراض المرض مع دخول فصل الشتاء، وتبدأ في التحسن التدريجي مع قدوم الربيع. وقد فسر العلماء ظاهرة الاكتئاب الموسمي أنّه نقص في كمية الضوء التي يتعرّض لها الشخص في فصل الشتاء، شريطة أن يكون عنده استعداد وراثي لأن يكون أكثر تأثراً بهذا النقص الضوئي دون غيره.**

**وقد فسرّت هذه الظاهرة من الاكتئاب الموسمي بنظريات عدّة أشهرها نظرية هرمون الميلاتونين، الذي يفرزه الجسم الصنوبري في قاع المخ. وهذا الهرمون له دورة يومية بالجسم، إذ يقل بشدّة أثناء النهار، ويزداد إفرازه في الليل، وكذا في فصل الشتاء ومع نقص كمية الضوء التي يتعرض لها الشخص، ومع زيادة الفترة الزمنية للظلام خاصة في بعض الدول الشمالية في أوروبا وأمريكا، يزيد إفراز الهرمون وبالتالي**

تضطرب دورته اليومية، مما يؤدي إلى زيادة الأعراض الاكتئابية، وقد توصل الباحثون إلى أن أفضل علاج هو جلسات العلاج الضوئي، بحيث يتم تعريض المريض لجهاز العلاج الضوئي الذي يعرض المريض للضوء بشدة محسوبة ولتفرة زمنية محسوبة.

وقد تنوعت الأبحاث في هذا المجال لتحديد الوقت الأنسب من اليوم للتعرض لهذا النوع من جلسات العلاج الضوئي، وقد وجد أنه من الأنسب أن يتم التعرض لهذا النوع من جلسات العلاج الضوئي في الصباح الباكر ولمدة ساعتين، وقد تمت أيضاً دراسة الأطياف والأحوال الموجية المختلفة للضوء، وكيفية تأثيره على إفراز الجسم الصنوبري في قاع المخ، والشيء المهم في هذا المجال أنه قد تم اعتماد العلاج الضوئي كعلاج مكمل تفي جميع أنواع الاكتئاب. والمثير أنه تم تجريب تعريض المريض إلى ضوء الشمس الطبيعي في فترة مبكرة من النهار لفترة معينة، قد أعطت نتائج مذهلة تقارب نتائج العلاج الضوئي المعملي، كما أجريت أبحاث عملية على ضوء الفجر والذي يزيد تدريجياً مع بزوغ الفجر، ووجد أيضاً أن له تأثيراً رائعاً على الحالة النفسية للمريض.



التجدد والتغير

**لاشك أن ما تريده هو التغير والتجدد- إنك تريد الصحة والعافية عوضاً عن العجز والمرض؛ إنك تريد الغنى عوضاً عن الحاجة والفقر؛ وتريد السعادة عوضاً عن القلق والتعاسة والشقاء؛ تريد أن تكون شخصية محترمة يقدرها الجميع وتريد أن تعمل شيئاً بديعاً عظيماً؛ تريد الرشاقة والجمال بدلاً من العجز والقبح؛ تريد فيلا بدلاً من شقة؛ وتريد سيارة فاخره جديدة بدلاً من سيارتك القديمة.**

**يقول تعالى: ﴿ إِنَّ الـلـه لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنْفُسِهِمْ ﴾ وهذا يعني أن عليك أن تغير نفسك الداخلية أولاً. فأن حياتنا من نسيج أفكارنا وخواطرنا. عليك أن تغير طريقة تفكيرك، وتغير اتجاهك الذهني نحو الحياة عامة. وأنك الوحيد الذي يستطيع عمل هذا الشيء لذاتك. ليس من أحد يستطيع أن يفعله ويقوم به بدلاً منك. ربما أطلعك وأرشدك أحدهم إلى الطريق الصحيح، ولكن أنت الذي سوف يغير نفسه ونيته ويسير في هذا الطريق وإلى الأهداف التي تطمح إليها وتريدها.**

**هذا الكتاب الذي بين يديك الآن سيغير حياتك وذلك إذا داومت على قرائته واتخذته مرشداً لك خلال تغيرك نحو الصحة المتألقة والسعادة والتقدم والنجاح. وربما وجهك وسار بك إلى أعظم رحلة مثيرة في حياتك – رحلة تجددك وتغيرك من العجز والهموم والعلل إلى الصحة والحيوية والشباب الدائم والسعادة والنجاح.**

**أنك شخص فريد، ويجب أن تكون. الرجال العظام كانوا فريدين من نوعهم، في شخصياتهم وطريقة حياتهم و أعمالهم الفائقة. كانوا فريدين وهذا ما أعطاهم التفوق والسحر والحياة الكريمة.**

أنك شخص فريد ومتميز وعليك أن تثور على الحياة الرتيبة الضجرة والمملة. هنالك فن في كونك متميزاً. في تجددك وتغيرك أنك لا تثير ولا تزعج أي أن من حولك، أنك فقط تكون نفسك الحقيقية السامية. ولك حقك في التعبير كما تشعر وتعتقد. بطريقة إيجابية بناءة.

الحقيقة هي، أنك قد ضجرت من الرتابة المتواصلة وعمل الأشياء يوم بعد يوم بنفس الأسلوب والطريقة، حتى ولو لم تكن تدرك ذلك.

ما تريد هو التغير والتجدد وحرية العمل كما يحلو لك، طبعاً دون أن تضغط وتتعدى على حرية الآخرين وتسفه آرائهم وعاداتهم.

تريد أشياء جديدة أن تحدث، أشياء جميلة. لماذا لا تبدأ بالأشياء الصغيرة والبسيطة؟ أذهب إلى عملك بطريق أخرى عن طريقك المعتادة. أو أذهب إلى شراء حاجياتك إلى مكان آخر غير المكان الذي تشتري منه دوماً. فسوف ترى أشياء مختلفة، ووجوهاً جديدة، ومناظر وأبنية مختلفة. اخرج للطعام خارج البيت إذا كنت دائماً تتناول طعامك في البيت. أو تناول طعامك في البيت إذا كنت تتناوله دوماً خارج البيت. قرر أن تقضي على السأم والضجر والرتابة.

معظم الناس يقولون الحياة رتيبة مملة مضجرة. يقولون كل شيء على شيء على حالة كما كان. هذا ليس بالضرورة صحيح. أين هواياتك التي كونتها لتمدك بالسعادة والتجدد والنشاط. إذا لم يكن لديك هواية فاسعى الآن إلى تكوين واحدة، فهذه تبعد عنك الضجر والسأم وتبعث فيك الأمل والحيوية والنشاط.

أنك لتجد أن الأشخاص الذين يعيشون في حلقة مفرغة يعملون نفس الأشياء، بنفس الطريقة أسبوعا بعد أسبوع، وشهراً بعد شهر، وسنة بعد سنة - هؤلاء معرضون إلى الانهيار العصبي، اليوم، أو بعد أيام.

حاول شيئاً جديداً بين الحين والآخر، وكل يوم إذا قدرت. إذا كنت تقضي مساءك أمام التلفزيون حاول أن تخرج إلى المسرح أو السينما.

غير أو غيري مكان حاجاتك وأثاث بيتك، ولا تثبتي بأسلوب محدد كل الأوقات. الأشياء التي وضعت في مكان معين لعدة سنين يمكن نقلها وتغير موضعها. وأعطائها رونقاً جديداً. يمكنك أن تجرب طعاماً جديداً، ومطبوخاً بطريقة مختلفة.

انتوني غلن مؤلف رواية (استطيع أن أخذها كلها)، قرر يوماً أن يتغير، كما أن زوجته قررت أن تسير بطريقته في التغير والتجدد. قالت مستر غلن : (لقد غيرت مظهري الخارجي) كما أني بعت ملابسي المهلهلة الغامقة والشاحبة، واشتريت ألوان زاهية من الملابس، وغيرت قصة شعري إلى الطريقة الأسبانية .... كنا نذهب إلى باريس بملابس معتمة متأنقة، الآن نذهب إلى باريس بملابس زاهية سياحية، وأصبحنا نزور الأماكن الشعبية والمقاهي الصغيرة المدهشة والنوادي المبهجة، أن فكرتنا هي الابتعاد عن السأم وكل ما يضجرنا). لقد أعلن السيد انتوني والسيدة غلن أنهما يشعران الآن بتجدد وحيوية وأصبحا يتمعتان بالأشياء والحياة بعد هذا التغير.

في إحدى المجلات هذا الحوار بين الزوجية المتحيرة - وهي تجلس أمام طاولة الطعام - وزوجها الغضب: ((الاثنين تحب الفول، الثلاثاء تحب الفول، الأربعاء تحب

الفول، الآن، فجأة ، الخميس لا تحب الفول)). هذا الحوار وضع للتسلية ولكن فيه كثير من الحقيقة – كثيرون من الناس يقومون يومياً بأخذ نفس الفطور أو العشاء بنفس الطريقة، ويتناولون نفس نوع المربى والجبنه... شهر بعد شهر وسنة بعد سنة.

كثيرون أشباه هذا الزوج. الجار الذي يغلق باب حديقته بنفس الوقت كل مساء أنك لتعرف موعد خروجه مع عائلته، واليوم الذي يبقى فيه داخل البيت ومشاهدة التلفزيون وموعد ذهابه إلى النوم... وهنالك من يذهبون إلى نفس مكان المزهة سنة بعد سنة كما يقيمون في نفس الفندق وربما أرسلوا إلى أصدقائهم نفس نوع كروت البريد ونفس المناظر أيضاً حتى نهاية حياتهم.

حاول أن تزيل الرتابة من أي شيء تعمله، وغير الأسلوب والقاعدة في عملك وحياتك. وسر في طريق جديد بين الحين والآخر، فالرتابة في المدى الطويل تعني الاضمحلال والتعفن. يقول الحكيم كونفوشيوس: (عليهم أن يتغيروا دوماً أولئك الذين يريدون دوام السعادة) . وأضاف بيكون (ليس من شيء يبعث على السرور إذا لم يكن مبهراً بالتنوع).

الرتابة، السأم والضجر من العوامل الأساسية المسببة للقلق. وإن من الحقائق المعروفة أن اتجاهك الذهني أفعل في جلب الإعياء من المجهود الجسماني الذي تبذله.

ونحن قلّما نحس بالسأم والضجر حين ننشغل بأمر يلذ لنا. حينما كان د.ثوروندايك، الأستاذ بجامعة كولومبيا، يجري تجاربه على القلق، كان يغري الطلاب بالبقاء مستيقظين أسبوعاً كاملاً، وذلك بأن يعهد إليهم بمزاولة أعمال تلذلهم. فلما

**انتهى من تجاربه صرح بقوله: ((إن السبب الأصيل في نقص إنتاج المرء هو إحساسه بالسأم من العمل الذي يزاوله)) فحيث تكون اللذة في العمل، يكون النشاط، وتكون القدرة على بذل الجهد. وقد يثقل عليك ويرهقك أن تسير 50 متراً بصحبة زوجة مشاكسة تصطنع لك النكد صباح مساء، في حين، يخف عليك أن تسير ميلاً برفقة من تبادلك الوداد والحب.**

**وإذا كان عملك بغيضاً إليك. ولا يسعك أن تجعله مسلياً حقاً، أو ممتعاً، فأقبل عليه (كما لو كان) ممتعاً. وسوف تجد أنه، مع الوقت، سيلذلك بالحقيقة.**

**وقد نصحنا العالم الصيدلي (كوا) وكذلك (وليم جيمس) بأن نبدو (كما لو كنا) شجعاناً،فتوانينا الشجاعة، أو نتصرف (كما لو كنا) سعداء، فتغمرنا السعادة. وهلم جرا.**

**أقبل على عملك (كما لو كنت) نلقى فيه متعة ولذة. وسوف يحقق لك تكلف المتعة، واصطناع اللذة، متعة حقيقة ولذة واقعية.**

القديم والجديد:

**المقارنة والموازنة بين القديم والجديد، أو بين روح المحافظة ونزعة التجديد، قد شغلت العقول في أنحاء العالم المتمدن منذ عدة قرون.**

**وسلوك الناس وموقفهم تجاه مسألة (القديم والجديد) يختلف بين بعضهم البعض. فبعضهم يكره القديم ويحب الجديد ويدعو إلى التجدد والتغير، وبعضهم**

بعكس ذلك يتمسك بكل قديم وينفر من كل جديد، كما يدعو إلى إبقاء ما كان على ما كان.

في كتاب (آراء وأحاديث في التاريخ والاجتماع) يشرح الأستاذ والمفكر ساطع الحصري هذا الموضوع بصورة كاملة. وإليك مقتطفات مما كتبه:

يغالي بعض المجددين في نزعتهم التجديدية مغالاة شديدة: فيستنكرون كل ما هو قديم استنكاراً مطلقاً، ويدعون إلى (قطيعة الماضي) قطيعة تامة.

كما يغالي بعض المحافظين في حب القديم مغالاة شديدة: فإنهم لا يكتفون بالتحذير من الجديد، وبالدعوة إلى إبقاء ما كان على ما كان، بل يقولون - علاوة عن ذلك - بوجوب العودة إلى الماضي، ويدعون إلى إحياء القديم المهجور أيضاً.

وإذا تتبعنا تواريخ الأمم، وجدنا أ ن في بعض الأدوار من التاريخ، تتغلب (روح المحافظة على نزعة التجديد) : فيكتسب القديم شيئاً من القداسة، ويصبح التجديد نوعاً من الكفر. ولا يكتفي الناس في تلك الأدوار باستهجان الحركات التجديدية، بل أنهم يقاومونها بكل ما لديهم من قوة، ويوصلون الأمر أحياناً إلى درجة اعتبارها من الجرائم التي تستوجب العقاب الصارم، ولهذا يطلبون معاقبة كل من يقدم عليها، أو من يدعو إليها، أو يقول بها.

في حين أننا نجد في بعض الأدوار من التاريخ، تتغلب نزعة التجديد على روح المحافظة: عندئذ يفقد القديم كل ما كان له من اعتبار، بل يصبح مكروهاً ومنفوراً

منه، وتعتبر روح المحافظة من الأمور الشائنة التي تسيئ إلى سمعة الإنسان، ويتهم كل من يتوجه إلى القديم بالرجعية والتأخر والإنحطاط.

غير أننا نستطيع أن نقول: أن هاتين النزعتين كثيراً ما تعيشان جنباً إلى جنب، وقلما تزول إحداهما من النفوس زوالاً تاماً في دور من أدوار التاريخ في حياة أمة من الم. إنما الغلبة تكون للنزعة الأولى في بعض الظروف، وللنزعة الثانية في بعض الظروف الأخرى.

وتظهر آثار هاتين النزعتين المتخالفتين، في شتى شؤون الحياة الاجتماعية: من مختلف نواحي الحياة الفكرية إلى شتى مظاهرة الحياة الدينية والسياسية والعائلية، ومن مختلف أساليب الفكر والحس، إلى شتى ميادين الصناعة، والزراعة، والطب، والعلوم، والآداب والفلسفة... كل شيء قد ينال حظاً من روح المحافظة أو من نزعة التجديد.

إن غلبة إحدى هاتين النزعتين على الأخرى، لا تتم في جميع الميادين مرة واحدة وعلى حد سواء، بل كثيراً ما يحدث أن نزعة التجديد تتغلب على روح المحافظة في بعض الميادين في حين أن روح المحافظة تبقى السائدة عليها في الميادين الأخرى.

أن أولى الحقائق التي يتوصل إليها الباحث عندما ينعم النظر في قضية (القديم والحديث) هو: أنهما عنصران هامان من عناصر الحياة. وهما متلازمان وضروريان لبقاء الحياة الجسمانية والنفسية والاجتماعية بوجه عام.

فلننظر أولاً في تأثير كل من القديم والحديث في الحياة الجسمانية: من المعلوم أن أهم الصفات التي تميز الأحياء عن الجمادات هي صفة (التجديد المستمر).

فإن الخلايا التي تؤلف البدن - في جميع الكائنات الحية - تتغير وتتجدد على الدوام، كما أن المواد التي تتركب منها كل واحدة من هذه الخلايا أيضاً تتغير وتتجدد بدون انقطاع.

إن مفهوم (التجدد) يفيد (حدوث شيء جديد) من حيث الأساس؛ ولكنه يتضمن في الوقت نفسه (بقاء شيء قديم) أيضاً. لأن (التجدد) يختلف عن (التغير المطلق)، ويعني (تغير العناصر المكونة) مع بقاء الهيئة الأصلية واستمرار البناء القديم.

فنستطيع أن نقول - لذلك - أن (القديم والحديث) عنصران لا ينفصلان في (الحياة الجسمانية).

إفرض أن عضوية من العضويات أخذت تتغير في موادها المركبة، دون أن تحتفظ بهيأتها الأصلية وبنائها القديم. وتصوروا ماذا سيكون مصير العضوية: لاشك في أن هذا المصير، لن يكون سوى فقدان الحياة، والانحلال والفناء.

وافرضوا - بعكس ذلك أن عضوية من العضويات حرمت - من حركة التجدد والتغير، وحافظت - في الوقت نفسه - على هيئتها الأصلية وبنائها القديم؛ وتصوروا ماذا سيكون مآل تلك العضوية! لاشك في أنها ستتحول إلى مومياء فقدت الحياة، ودخلت في عداد الجمادات والمستحاثات.

إن الحياة تقوم على نوع من التوازن بين القديم والحديث، وهي تعني: قيام عناصر جديدة مقام العناصر القديمة، مع بقاء الهيأة الأصلية والبناء القديم.

ومما يلفت النظر: أن النسبة بين القديم والحديث، لا تبقى على وتيرة واحدة في جميع أعضاء البدن وفي جميع أدوار الحياة.

فإن سن الشباب، هو الدور الذي تبلغ فيه حركة التجدد أقصى سرعتها وأوج نشاطها. و إما سن الشيخوخة، فهو الدور الذي تخف وتتضاءل فيه حركة التجديد، وتزداد خلاله في البدن المواد القديمة التي تبقى خارجه عن نطاق هذه الحركة.

كما أن هذه الحركة تخف وتتضاءل في بعض أعضاء البدن قبل غيرها؛ والمواد التي تبقى خارجه عن تيار التجديد، تتراكم في تلك الأعضاء أكثر مما تتراكم في غيرها.

والهرم والشيخوخة أنما تتأتى من تراكم هذه الرواسب الجامدة، وتضاؤل حركات التجديد في مختلف أعضاء البدن.

الحياة النفسية أيضاً مزيج من القديم والحديث؛ لا القديم يكفي لها، ولا الحديث يغني عن القديم فيها ، بل أن كليهما ضروريان للحياة النفسية ضرورة قاطعة.

أفرضوا أن شخصاً من الأشخاص البشرية، تجرد عن كل ما هو قديم، وفقد كل ما كان له من العناصر التي تمت بصلة إلى الماضي؛ وتصوروا ماذا ستكون حياته النفسية في هذه الحالة، لا شك في أنه سيفقد الإدراك والفهم والتفكير مرة واحدة. لأن الإدراك لا يتم إلا بتلاحق الاحساسات الجديدة. مع القديمة، والفهم لا يتيسر إلا بإدخال المفهوم الجديد بين المعلومات القديمة، والتفكير لا يقوم إلا على أساس الانتقال من المعلوم إلى المجهول، وذلك لا يتم إلا بتنظيم المعلومات السابقة على أشكال جديدة، وتحليلها وتركيبها على أنماط وصور مختلفة، كلها حديثة. إن الحرمان

من الذكريات القديمة، لابد من أن يؤدي إلى الحرمان من كل هذه الصفات العقلية، ولابد من أن يستوجب توقف وانقطاع جميع هذه الأفاعيل النفسية.

وافرضوا - بعكس ذلك - إن شخصاً من الأشخاص انقطع بغته عن كل جديد ، وأصبح لا يملك في ذهنه غير ذكريات قديمة، حتى أنه فقد قابلية تركيب هذه الذكريات بأشكال جديدة؛ وتصوروا ماذا ستكون حياته النفسية في هذه الحالة، لاشك في أن هذه الحياة ستتلاشى حالاً، فلن يعمل الشخص إلا ما كان تهيأ له قبلاً، مثل الأماكن الاوطوماطية التي لا تعرف شيئاً من الجديد أبداً.

أن لكل من القديم والجديد مهمة خاصة ودوراً خاصاً في الحياة النفسية؛ وهذه الحياة لا يمكن أن تدوم وتترعرع دون أن تستند إلى كليهما في وقت واحد.

إن حوادث الماضي وأفاعليه، لو لم تترك أثراً في النفس، لما استطاع الإنسان أن يرتقي إلى مرتبة (العقل العالي) التي وصل إليها، ولبقي محروماً من قابليات الحكم والفهم والتفكير والإبداع حرماناً مطلقاً.

إن القديم هو الذي يفسح المجال لقيام الحديث، والمكتسبات الماضية هي التي تمكن الذهن والخيال من الإبداع والاختراع؛ كما أن الجديد هو الذي ينفخ الحياة في القديم، ويورثه القوة والفاعلية؛ وروح التجديد، هي التي تبني من (الأشياء القديمة) المباني الجديدة، وتكسب تلك الأشياء الفائدة والقيمة.

القديم وحدة جمود وموت، والحديث وحده عجز وحرمان؛ وأما الحياة النفسية الواعية، فما هي إلا نتيجة التمازج والتفاعل بين القديم والحديث.

وإن الحياة الاجتماعية، لا تخلو من الشبه بالحياة النفسية لهذا الاعتبار. فإن هذه الحياة أيضاً تقوم على نماذج القديم مع الحديث وتفاعله على الدوام.

لأن الروابط الاجتماعية التي تربط أفراد المجتمع بعضها ببعض- من اللغة إلى التقاليد والعادات وسائر المؤسسات المادية والمعنوية - كلها من بقايا الماضي، ومن مواريث الأجيال القديمة.

إن كل جيل من الأجيال المتتالية، في المجتمعات البشرية -يرث من الأجيال التي سبقته مجموعة كبيرة من العنعنات والمعلومات والخبرات، والمهارات، ثم يضيف إليها ما يستطيع إضافته بجهوده الجديدة، وفي الأخير، يوصلها - مع هذه الإضافات - إلى الجيل الذي يأتي بعده.

إن الحضارة البشرية لا تقوم ولا تتقدم إلا على هذا الأساس، وعلى هذه الوتيرة.

فلو لم يرث الجيل الجديد، تلك الثروة المادية والمعنوية القديمة المتراكمة، لما استطاع أن يعيش عيشة تختلف عن عيشة الوحوش والبهائم. ولكن لو اكتفى الجيل الجديد، بما توارثه عن أجداده، دون أن يكيفها حسب ما تقتضيه الظروف الجديدة، ودون أن يضيف إليها شيئاً جديداً، لتوقف المجتمع عن التقدم، فجمد في مكانه، ولأصبحت حضارته جامدة متحجرة، لا تأخذ أي حظ من التطور المبدع، فلا تستطيع أن تتقدم خطوة واحدة إلى الأمام.

حقيقة، يجب علينا أن ندركها تمام الإدراك، ونؤمن بها أصدق الإيمان - يجب علينا أن نسلك ، مسالك التجديد في كل ساحة من الحياة المادية والمعنوية والاجتماعية.

## التوتر – مرض العصر –

**إن التوتر لا يكمن ضرره في حدوثه بذاته، وإنما في إصابة من يعانية بآفات تهدد حياته، كإصابته بضربة دماغية أو نوبة قلبية. من هنا ضرورة تجنب التوتر والوقاية منه بمعرفة أسبابه وكيفية معالجة هذه الأسباب.**

### ثلي زيارات الأطباء بسبب التوتر

**لقد درس الطب تأثير التوتر والهموم على صحة الإنسان وخرجوا بنتائج مذهلة في السنين الأخيرة. ومن أحصائيات جمعية الأكاديمين الأمريكية لأطباء العائلات أن ثلي زيارات الأطباء لمرضاهم تعود لمعالجة الأعراض والأمراض الناتجة عن التوتر ويوجهون تحذيراتهم لأرباب الصناعات بأن أعراض التوتر وراء تغيب العمال والمصاريف الطبية الباهظة وقلة الإنتاج. ولعل أشهر الأمراض الذي يؤثر عليها أو يثيرها التوتر هي أمراض القلب الأكليلية، السرطان، أمراض الرئة، الحوادث، تلف الكبد وغيرها. ويزيد التوتر من الأعراض المرضية لكثير من العلل مثل تصلب الأنسجة المتعددة (Multiple sclerosis)، السكري، القرحة، والتهابات الفم، وأكثر الأدوية مبيعاً هي المهدءات، أدوية القرحة والضغط.**

### التوتر... علم طبي جديد

**لقد نال التوتر اهتمام العلماء والأطباء لارتباطه الوثيق بالأمراض المختلفة، يقول الدكتور جول أليك مدير الطب السلوكي في جامعة لويز فيل ان طريقتنا في**

الحياة نفسها وكيف نعيش تعرضنا لطارئ مستمر يسبب لنا الأمراض فكان أن خرجت عدة فروع علمية تتناول التوتر بالبحث والدراسة مثل الطب السلوكي، مقاومة الأمراض المستببة عن التوتر، المناعة النفسية العصبية للكشف عن الحالات العاطفية والنفسية التي تؤثر على مقاومة الجسم وعمل البرامج المختلفة لمواجهة التوتر.

إدمان الادرينالين

نحن نعيش في عصر عدم الثوابت وعصر المتغيرات وكل شيء من التهديد النووي والكيماوي إلى عدم الأمان الوظيفي في العمل إلى الأدوية وإدمانها وإلى التلفزيون الذي يزكم أنوف المشاهدين بمشاكل العصر يؤدي لكثير من التوتر والإحباط. كل هذا الضغط خلق إنساناً جديداً يبحث عن الإثارة واللذة ويفضل الإثارة على الهدوء وضاقت سبل الحياة التي أصبحت لعبة خطرة نمارسها بعنف وأصبح الإنسان مدمناً على الادرينالين الذي يفرزه.



يقول الطبيب الاسترالي (هانس سيل) عن التوتر (بانه معدل البلى والتمزق الذي يعيب الإنسان). أما الاخرون فيقولوا : بأنه التأثير الخارجي الذي يسبب البلى والتمزق أو يؤدي لأذى داخل الجسم.

### صدمة القذائف ... وقلب الجندي

يسبب التوتر المزمن ضرراً بالغا. ومن خبرة الحروب الحديثة فإن خفقان القلب واختلال ضرباته أمر بالغ الشيوع وعرف ذلك بقلب الجندي. وكذلك فإن هذا التوتر الشديد أو القلب المعقد سبب ما عرف بصدمة القذائف حيث يفقد الجندي القدرة على التذكر والكلام.

إن الضغط النفسي الشديد يؤدي إلى تغيير في الجسم تحدث عنه الأعراض الفسيولوجية. يقول (هانز سيل) بأن مبدأ الفرار أو القتال إذا أصبح مزمناً يحدث تغيرات كيماوية ترفع من ضغط الدم وتزيد من سرعة تصلب الشرايين وتكبح مناعة الجسم وتؤدي سلسلة طويلة من الأمراض. أما الدكتور (فريد جودوين) فيقول: إن الإنسان يخزن طاقة حقيقية قوية تستطيع مواجهة التوتر الحاد بكل عنف وشدة وهذا يدخل ضمن قدرة الإنسان على مواجهة النوبات المتكررة من الظروف الطارئة وتعاملها باهتمام زائد وبصورة فوق اعتيادية. وأما الدكتور جاك باركاس من ستافنورد فيوقل ان سلوك الإنسان يؤثر على كيمياء جسمه.

### التوتر مسألة نسبية

الحرب تضع جميع الناس في حالة قلق وتوتر، ولكن معظم أنواع التوتر غير موضوعية صعبة القياس فلا يستطيع الباحث أن يحدد بدقة أن حالة معينة هي حالة

**خطيرة ومهددة. لقد ظن رواد الفضاء الأوائل أن الجلوس في الكبسولة أمر معناه الموت ولكن ما مدى صحة ذلك الآن بعد نجاح أول تجربة، حتى أن الأمر أصبح اعتيادياً. ومثال آخر فإن العاصفة الثلجية لا تؤثر على طائر السماء بينما تؤثر على رجل لا يستطيع الوصول لموعده بسبب العاصفة، فالأمر يبدو نسبياً أكثر من أن يخضع لشروط ومقياس محدد. وقد حدد (توماس هولمز) من جامعة جورج واشنطون عاملاً مشتركاً في معظم حالات التوتر وهو التغيير الجوهري في نظم حياة الإنسان مثل رائد الفضاء في أول مرة ومرض السل الذي عادة ما يبدأ نشاطه في ذروة المشاكل والإحباطات التي تواجه الفرد.**

الحماة ............. تسبب المرض

**ومن ملاحظات توماس هولمز أن الحديث عن المشاكل قد يسبب الأذى، وخاصة مشاكل الحماة في العائلة، فالحديث عنها وعن زياراتها قد تسبب الأذى واستدل هولمز على ذلك بازدياد إصابة الإنسان بالرشح في أوقات زيارة الحماة عند الأمريكيين لدرجة أنهم اعتبروها من أكثر الأسباب الشائعة للمرض.**

تأثير حادثة معينة

**إن تأثير حادثة معينة على الصحة العامة وخاصة بعد تكرارها تؤثر بصورة ملحوظة. فقد تعرضت اثينا لزلزال مدمر سنة 1981 ولاحظ الأطباء بعده ازدياد عدد مرضى القلب وقام عالم الكيمياء العصبية الدكتور (بارحابس) بقياس نسبة الادرينالين والنوارادرينالين والبيتااندروفين في الأشخاص الذين حصلوا على عدد عال من نقاط التوتر التي وضعها هولمز، فوجد أنها مرتفعة. وفي دراسة أخرى من استراليا لاحظ**

**الأطباء في دراستهم للمناعة في الأرامل أنها منخفضة بعد 8 أسابيع مما يعرضهن للسرطان والأمراض الأخرى.**

البطالة والمرض

**تؤدي البطالة للأمراض ولكن ضياع الوظيفة أو العمل يؤثر بصورة أقل، فالتغيرات البطينة قد تسبب المرض وقد تكون مدمرة لحياة الفرد ومنذ الأربعينات من القرن الماضي ولمدة 25 عاماً لوحظ ما يلي:**

**إذا ارتفعت نسبة البطالة 1% فان الموت من مرض القلب يرتفع بنسبة 1.9% ، 4.1 من تليف الكبد وترتفع نسبة الأمراض العقلية إلى 4.3% وتزداد في الرجال 2.3 مرة أكثر من النساء.**

**هذه الأمثلة العديدة اقنعت الكثير من باحثي التوتر أنها أكثر أهمية من أي تجارب قد يجرونها وخاصة في طريقة معالجة الإنسان لمشاكل الحياة. فدخلت مواضيع كثيرة أبحاث التوتر والطب الوقائي، وركزت الأبحاث الجديدة على ما يسميه علماء النفس بالصلابة أو بالسلوك الصلب، فهناك بعض الشعوب التي تستمتع بالصحة الجيدة لأنها تتمتع بمباهج الحياة أكثر من غيرها، ولذا فإنها أقل تعرضاً للأمراض المتسببة عن التوتر .**

الجماعة رحمة

**يشير علماء النفس إلى أسباب شخصية تساعد على تكيف الفرد للحياة ومنها الشعور بالأهمية تجاه حياة الآخرين، فوجود جماعة من الأصدقاء أو العائلة يعطي الفرد**

دعماً اجتماعياً. وهناك عوامل شخصية مثل الأمل والمرونة. ويستدل على ذلك بدراسة قامت بها الدكتوره (كارولين توماس) في مستشفى جون هوبكنز على طلاب الطب (1337 طالب) وبعد سنوات من تخرجهم، فوجدت ازدياد الإصابة بالسرطان أكثر في الذين لا يوجد في عائلاتهم اقتراب بين الوالدين أو سلبية أحدهما أو أحد أفراد العائلة وفي دراسة أخرى حديثة على (7000) شخص تحقق العلماء من أهمية الدعم الاجتماعي في التقليل من حدوث أمراض التوتر بعد تحييد العوامل الأخرى كالتدخين والأمراض الرئيسية الأخرى، فهؤلاء الذين لا يتمتعون بالدعم الاجتماعي يموتون أكثر بثلاث مرات عن الذين يتمتعون بالأصدقاء والدعم الاجتماعي.

نجاح عملية بارني كلارك

بارني كلارك هو طبيب الأسنان الشهير الذي أجريت له عملية القلب الصناعي. ويقول الأطباء أن دفء العائلة وحرارتها وراء نجاح عملية وضع القلب الصناعي. ودلت دراسات أخرى أن مرضى القلب يعيشون أكثر لو تركوا بين عائلاتهم. وكذلك فأن الدراسات التي أجراها الأطباء على الأسرى الأمريكيين في فيتنام دلت على أنه مجرد وجود علاقة أو على الأقل الشعور بوجود آخرين معهم يقلل من معاناتهم وأمر حيوي من أجل بقاءهم.

السيطرة على التوتر

تدل الأبحاث التي أجريت على الحيوانات أنه إذا تمت السيطرة على الأسباب المثيرة للتوتر وإذا تم تنظيمها فإن الأذى الناتج يقل بدرجة ملحوظة. وقد تم إثارة مجموعتين من القرود بصوت مزعج ولكن إحدى المجموعتين تستطيع أن تقطع هذا

الضجيج بواسطة سحب سلسلة. وعند قياس الهرمونات الخاصة في المجموعتين وجد اختلاف بين المجموعين. وكذلك تدل دراسات علمية من جامعة كولومبيا أن عمال المقاسم والصرافين والمطارات أكثر تعرضاً من غيرهم لأمراض التوتر بما يجعل الوظيفة بنفس أهمية التدخين وارتفاع الكولسترول في حدوث أمراض القلب والضغط.

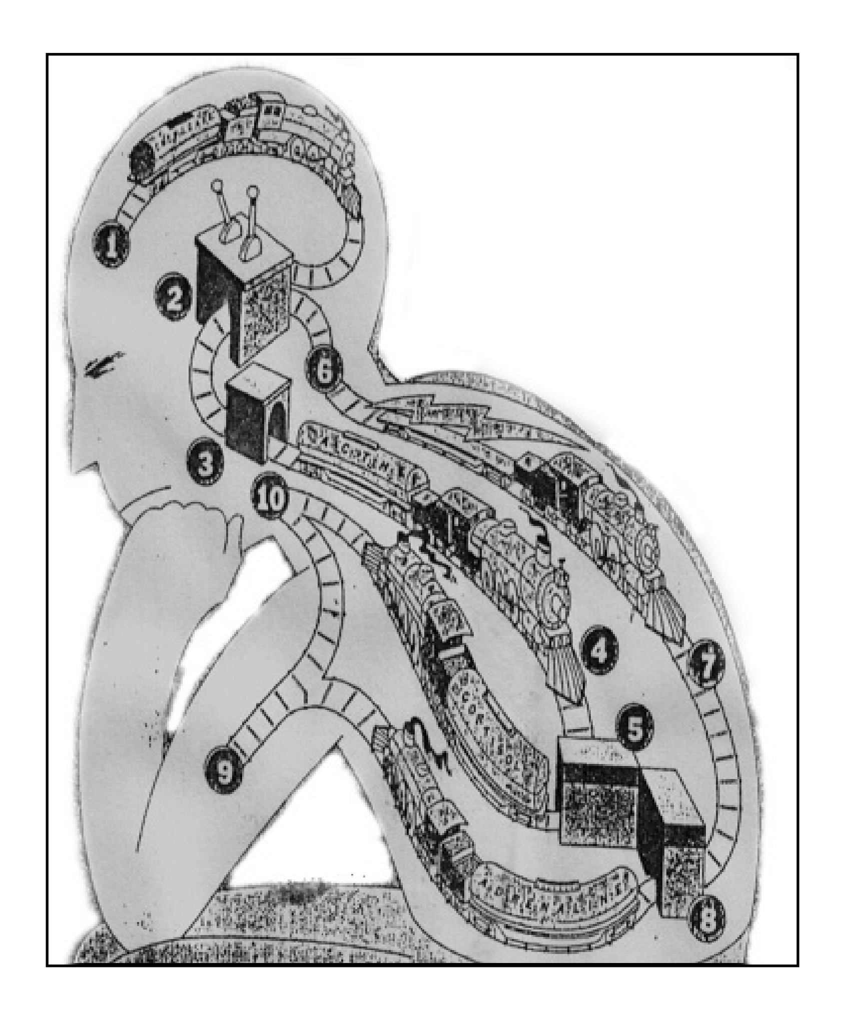
نوعان من الناس

درس الأطباء مرضى القلب ودرسوا سلوكهم وحددوا نوعين من السلوك عن طريق إجراء فحوص خاصة بالشخصية النوع (أ) والنوع (ب).

فالمجموعة (أ) تتميز بالشخصية الجدية ولهم الميل لاتمام كثير من العمال في أقصر وقت ممكن. ولهم نوبات ثورة شديدة تتميز بالغضب الشديد والعداء ويستجيبون للعوامل المثيرة للتوتر بكل عنف وشدة أكثر من الناس الهادئين. ومن الأمثلة على ما قام به العلماء دراسة الدكتور (ردفورد وليام) الذي قام بسؤال مجموعة من الطلاب لطرح رقم (12) من الرقم (7683) بصورة متسلسلة فوجد أن المجموعة (أ) تفرز (كورتيزون) 140 مرة أكثر من المجموعة (ب) وتفرز الادرنيالين أربع مرات أكثر. وأن كمية الدم التي تضخ للعضلات تزيد 3 مرات عن المجموعة (ب) بالرغم من عدم وجود فرق في الإنتاج الفكري بين المجموعتين.

قطار الهموم في جسم الإنسان

**الطبيب الاسترالي (هانس سيلي) يعتبر أبو الأبحاث الطبيبة الخاصة بالتوتر والهموم. وقد قدم رسماً موضحاً للتغيرات الهرمونية والكيماوية التي تتم في جسم الإنسان لرجل فوق الأربعين من العمر حيث يبين كيف تتأثر صحة الإنسان الجسمية والنفسية والعقلية بالهموم والتوتر..**




**قطار الهموم في جسم الإنسان**

لقد تعلم الأطباء أشياء كثيرة عن التوتر والتغيرات الكيماوية وخاصة كاستجابة للحالات العاطفية حيث يفرز الدماغ الموصلات العصبية (Neuro-Transmitters ) التي تعمل عمل المراسل بين الخلايا العصبية ومنها: السيروتينين، الادرنيالين، النورادرنيالين، استيل كولين، دوبامين، بالإضافة إلى إنتاج الدماغ المخدرات الطبيعية مثل (الأندورفين) حيث يسكن الألم وترفع درجة الشعور به، وهذا ما يفسر أن الجندي الجريح لا يشعر بالألم الشديد أثناء أصابته وجراحه. وتتصف بعض الأمراض العقلية والنفسية باضطراب في عمل الموصلات العصبية ففي الاكتئاب تقل بصورة ملحوظة، ولكن تزداد في مرض الفصام (Schizophrenia) حيث تكثر مادة الدوبامين في الفصام. ولكن يبقى تأثير التوتر على مناعة الجسم من أهم الاكتشافات الحديثة إذ تتأثر الخلايا الدفاعية التي تقاتل خلايا سرطانية في التوتر مما يعرض الجسم للأمراض المختلفة.

الرسالة الكيماوية تنتقل من المحطة (1) وهي القشرة الدماغية الخارجية إلى تحت السريرية (Hypothalamus) وهي محطة رقم (2) وذلك عبر الأعصاب داخل الدماغ، وهناك تفرز المادة الكيماوية التي يرمز لها (CRF) أي (العامل المسرح للكورتيكوتربين) وكيماويات أخرى، وتسلك هذه الكيماويات طريقتين رئيستين:

الطريقة الأولى: عبر المحطة رقم (3) التي تمثل الغدة النخامية حيث تفرز هرمون (ACTH) أو (كورتيكوتروبين) الذي يدخل الدم (السكة رقم 4) حيث يصل إلى المحطة رقم (5) التي تصل قشرة الغدة جار الكلوية أو (الغدة الادرنالينية) وهناك يتم توليد مادة حيث يعمل على زيادة سكر الدم وزيادة استقلاب الجسم.

الطريقة الثانية: تغادر الكيماويات تحت السريرية وتؤدي لتوليد نبضة كهربائية عصبية تخرج من جذع الدماغ (عبر المحطة رقم 7) وعن طريق الحبل الشوكي يؤثر على الغدة الادرنياليني (محطة رقم 8) حيث يعمل على زيادة الادرنالين الذي يعمل على زيادة سكر الدم الذي يعمل كوقود للعضلات (محطة رقم 9) وكذلك يؤدي لزيادة إفراز (النورادرنيالين) الذي يزيد من سرعة ضربات القلب ورفع الضغط. وتشترك الطريقتين في التأثير على الغدة النخامية لتعديل إفرازاتها في (الكورتيكوتروبين) لتعديل استجابة الجسم للتوتر.

لقد أخضع سيلي في بداية بحثه، الفئران لمختلف ألوان التوتر: برد، تعب، ضجة، تسمم، جوع، وغير ذلك من أسباب العناء. وقد انتهى إلى التحقق من واقع مثير: مهما كانت طبيعة العلة فإن الضرر الداخلي الذي تلحقه بالجسم لا يختلف عن الضرر الذي تحدثه علة من نوع آخر. فالضغط الشرياني يرتفع ارتفاعاً عامودياً كما يثبت التشريح تضخماً كبيراً في حجم الغدد فوق الكليتين لدى الفئران، ودور هذه الغدد أساسي، يضاف إلى ذلك ضمور الغدة السعترية (Thymus) وفي الغدد اللمفاوية وكذلك في قرح الجهاز الهضمي.

إن الغدد الصم ولا سيما الغدة الدرقية والغدد فوق الكليتين هي التي تجهد من أجل المحافظة على التوازن الداخلي في أجسامنا. فهي تبادر فوراً لمقاومة كل هجوم، وكل توتر. إن رد الفعل عند فأر يخضع لضغط شديد شبيه برد فعل رب العمل الذي يثور على سكرتيرته. فلدى هذا وذاك يرتفع الضغط الشرايني كما تزداد كمية السكر في الدم وإفراز الحمض الهضمي، وكذلك تنقبض الشرايين. وقد أطلق سيلي على هذه الظاهرة اسم "رد الفعل المنذر".

**وإذا ما تناقص الخطر - الحقيقي أو الوهمي - أفرزت الغدة الدرقية والغدة فوق الكليتين هرمونات مهدئة. وهذه هي مرحلة (المقاومة) ولكن إذا استمرت هذه المرحلة فترة طويلة يتعرض الشخص، سواء أكان فأراً أم إنساناً لحالة من الإرهاق كثيراً ما تعرضه لمرض خطير.**

هل جميع أشكال التوتر خطرة؟

**يجيب د. سيلي: الواقع أن التوتر هو ملح الحياة. فالفرح، وشوط كرة القدمن وتمثيلية مثيرة هي نوع من (الهجوم) الذي تتعرض له أجسامنا. وهذا ما يحدث عند النهوض من النوم صباحاً. نكون عندئذ في الوضع الأقل توفزاً، وهو وضع يختلط مع تشويش عقلي واسترخاء عضلي. إن التوتر هو الذي ينبهنا ويقودنا إلى عالم اليقظة، عالم الأحياء، ولكن المتاعب تطرأ عندما يدهمنا توتر خاص، جسدي أو ذهني، ويستمر طويلاً.**

الكراهية،الحرمان والقلق

**إن الكراهية والحرمان والقلق أكثر المخاطر التي نتعرض إليها ضرراً. فجميع هذه الحالات النفسية تتشابه إلى حد بعيد. فلو أننا منعنا فأراً من ممارسة حياته المعتادة لا نلبث أن نراه ينفق سبب حرمانه المستمر. أما أحداث القلق فنحصل عليها بوضعنا فأراً وهراً في قفصين متجاورين، وتكون النتيجة أن يقضي الفأر نحبه.**

**من العبث أن ترد كلمات النصح على مسمع مخلوق بشري تحدق به المتاعب والمنغصات كالعمل المرهق والمشكلات العائلية والفشل المتواصل. تماماً كشأنك في تقديم النصح إلى من تأكل الكراهية صدره عن أن يكف عنها. غير أن وسائل**

**الترويح، المطالعة، النزهات، التطريز، الرسم، مشاهدة السينما وما شاكل ذلك يمكن لها أحياناً أن تخفف عن المرء الذي تحاصره الأفكار القاتمة. ومن المفيد إفهام مثل هذا الشخص أن تصرفه ليس سوى تدمير مقصود لذاته.**

**ومفهوم أن الشخص المكروه أو الرئيس المتعنت ليس هما اللذان سيصابان بالقرحة أو ارتفاع الضغط أو بمرض القلب ولكن ذاك الذي يجعل صدره مرتعاً للكراهية أو الذي يتقبل من رئيسه العنت والإرهاق. وعليه فإن الوصية القائلة (أحبب قريبك كنفسك) تظل واحدة من أفضل النصائح الطبية التي تعطي للمرضى على الإطلاق.**

مقاومة التعب الناجم عن التوتر

**إن التعب عبارة عن تراكم فضلات التمثل في العضلات المتعبة. ومن النادر أن تؤدي بنا أعمالنا إلى مثل هذه النتيجة. وبالمقابل يمكن للرتابة أن تخلق حالة قريبة جداً من التعب.**

**فليس المجهود الذي تبذله امرأة تقوم بأعمالها البيتية هو الذي يسبب لها آلاماً من كل نوع بل كون هذه الأعمال تتكرر كل يوم دون أي تغيير أو تبديل. وفي أحيان كثيرة تُحدث نزهة قصيرة أو حل كلمات متقاطعة أو نصف ساعة من القيلولة أو ما شاكل ذلك من أسباب الترويح عن النفس العجائب.**

**وبالنسبة للرجال، فالقيام بعمل يخرج عن الرتابة يفيد جداً في التخلص من التعب. إن صياد سمك محترف يجد راحته في قراءة مقاله صحفية بينما يجد صحافي**

مضطر، بحكم عمله، إلى مطالعة جميع المقالاتـ يجد هذه الراحة في صيد السمك، ومن هنا تكون فترات الاسترخاء القصيرة أثناء النوم: كفترة تناول القهوة، أو لحظات الوقوف على النافذة، خليقة بانقاص التوتر الناجم عن الرتابة وبأن يعطي مردوداً أفضل.

لقد أمكن ملاحظة الصدمات العاطفية لدى الحيوانات. فالأدهان المتأتية من مناطق الجسم المكتنزة تنساب في الدم لتترسب على طول جدار الشرايين. ومثل هذا الشيء يحدث دون أي ريب لدى الإنسان. وهذا ما يسبب تضيق الشرايين والأمراض التاجية.

ومن الخير مراعاة القاعدة: لا تنم أبداً وفي رأسك هم مقلق. وربما كانت الرياضة من أفضل وسائل علاج مثل هذه الحالات، إذ أن نزهة طويلة على الأقدام تورث تعباً من شأنه أن يطرد القلق ويبدد ضيق الصدر.

الضجر سبباً في التوتر

القلق والضجر من أكثر العلل المعروفة. أصدق مثال على ذلك امرأة في الخمسين من عمرها: لقد شب أولادها عن الطوق وغادروا المنزل، وصارت تعتقد أن لا نفع لها. وحتى إذا كانت قد تمتعت طوال حياتها بصحة جيدة، نراها في هذه السن تكثر من التردد على الطبيب زعماً منها أن صحتها ليست على ما يرام.

أما الطبيب فلا يعثر لديها على أي مرض، ومع ذلك فثمة شيء لا يسير في طريقة الطبيعي. وهذا المثال ينطبق على رجل الأعمال المتقاعد. وخير وسيلة لمقاومة هذا النوع

**من التوتر هو اللجوء، في سن مبكرة، إلى الولع بهواية أو أكثر، كالعزف على آلة موسيقية أو الرسم أو الكتابة أو الأعمال اليدوية. ومن المؤكد أن ايزنهور وتشيرشل اللذين أولعا بالكتابة والرسم لم يعرفا في شيخوختهما فترة من سأم.**

التوتر الناجم عن البيئة والجو المحيط

**يقول الدكتور سيلي: إن التعرض باستمرار لضجيج مفرط يؤدي إلى زيادة في إفراز ما دون الكليتين وهي من دلائل التوتر، وقد عرضنا في مختبراتنا، فأراً إلى ضجيج بوق متواصل فلم يلبث الفأر أن مات. أن مرور شاحنة ضخمة في الشارع العام تسبب بما تنشر من ضجيج، اختلالاً داخلياً لدى ألوف الناس. ودراسة الأمواج الدماغية أثبتت أن ضجة، ولو خفيفة ، تحدث في الليل، تسبب إزعاجاً ضاراً للنائم.**

استفتاء شخصي حول التوتر والهموم

**لقد طور هذا الفحص الشخصي في جامعة بوسطن عالم النفس (ليلي ميلر) و (اطادل سميث). أمامك عشرين سؤالاً أجب عليها جميعاً وضع علامة لكل سؤال حسب درجة انطبقا هذا السؤال على وضعك مع العلم أن أعلى علامة هي (5) درجات وأقلها (1) درجة واحدة. لا تضع صفر كجواب للسؤال. أي أن الدرجات من (5-1) الحد الأعلى والحد الأدنى.**

**الأسئلة:**

- **آكل وجبة ساخنة على الأقل من الغذاء المتوازن يومياً.**
- **أنام من 7-8 ساعات على الأقل لمدة 4 ليال أسبوعياً.**

- قادر على إعطاء الحنان والعطف ونيله بصورة منتظمة.
- يوجد لدي قريب يمكن الاعتماد عليه في مجال 75 كليومتر.
- أقوم بالتمارين الرياضية لدرجة تصبب العرق مرتين أسبوعياً على الأقل.
- أتناول المشروبات الروحية والكحول ولكن أقل من خمس مرات أسبوعياً.
- وزني يتناسب مع طولي.
- دخلي يتناسب مع مصاريفي الرئيسية.
- أدخن أقل من عشر سجاير يومياً.
- مفاهيمي الدينية وإيماني يعطيني القوة.
- أشارك بانتظام في النشاطات الاجتماعية أو النادي.
- عندي مجموعة من الأصدقاء والأصحاب.
- لي صديق أو أكثر يمكن الاعتماد عليهم واستشارتهم في الأمور الشخصية والتحدث معهم عنها.
- أنا في صحة جيدة بما فيها السمع والنظر والأسنان.
- قادر على التحدث عن مشاعري بكل صراحة عند الغضب والانزعاج.
- أتحدث مع الناس الذين أعيش بينهم حول الأمور البيتية والمعيشة والمالية.
- امزج وأحكي نكات على الأقل مرة أسبوعياً.
- قادر على تنظيم وقتي بصورة فعالة.
- أشرب أقل من ثلاثة فناجين قهوة أو شاي.

- **أعطي نفسي حقها من النوم كل يوم.**

**النتائج:**

- **اجمع الدرجات التي وضعتها لنفسك، ثم أطرح (20) من المجموع الناتج وتكون النتائج كالتالي:**
- **أقل من 30 : غير معرض لأعراض وأمراض التوتر والهموم.**
- **أكثر من 30: معرض لأمراض التوتر.**
- **50-75: أنت في خطر الإصابة بأمراض التوتر بصورة جدية:**
- **اكثر من 75 : أنت حساس للغاية القصوى ومعرض بصورة خطيرة جداً لأمراض التوتر.**
- **نأمل أن تكون علاماتك أقل من 30.**



الأرق

**وصفات ونصائح من الطب البديل**

**إن النوم نعمة إلهية لم يتعرف إليها الإنسان بعد ولم يقدّرها كما يجب ولم يدرك أسرار تأثيرها لى حياته وقدراته الذهنية والجسدية. وبالتالي فإن من يعاني من الأرق يفقد أسرار هذه النعمة تدريجياً. وإن مرض الأرق ينتشر بكثافة في البلاد المتطورة، واصبحت ساعات النوم تقل يوماً بعد يوم، وأصبح معدل ساعات النوم اليومية 7.5 ساعات مقابل 9 ساعات في العام 1910. ويعرف التجمع (التجمع الأميركي لطب النوم) الأرق: عدم القدرة على الانصياع للنوم أو الاستمرار به.**

**فالأرق قد يصيب الأشخاص عند بدء الاستسلام للنوم أو قد يستيقظون بعدها فلا يستطيعون معاودة النوم، أو يستيقظون باكراً رغم حاجتهم للنوم. والأرق المستمر أقل من أربعة أسابيع هو أرق عابر(Transient insomia) ، أما الأرق الذي يستمر أكثر من أربعة أسابيع فيصبح أرقاً مزمناً ملازماً للشخص . وان الأرق المزمن يقلل من قدرة البالغين على تأدية وظائف الجسم الحيوية الأساسية ويؤثر على نظام إفراز الهرمونات مما يؤدي إلى تحطم الخلايا الدماغية.**

**وتشير الإحصاءات إلى أن 50% من الأشخاص يعانون من الأرق العابر بينما يصيب الأرق المزمن حوالي 10 إلى 15% من الأشخاص.**

**فرص الإصابة بالأرق تزيد لدى كبار السن والنساء بسبب تقلبات الدورة الشهرية لديهن، كما أن الأشخاص الذين يعملون بدوامات متقلبة كالممرضات**

**والمضيفات لديهم نسب أعلى للإصابة بالأرق، كذلك الأشخاص الذين يتعرضون لضغوط وخاصة إذا كانت حديثة. والكحول وبعض الأدوية لها تأثير قوي لإثارة الأرق. وتشير الإحصاءات الحديثة أن حوالي 66% من النساء يعانين من الأرق بينما تنخفض هذه النسبة لدى الرجال إلى حوالي 50%. ويعلل ذلك التفاوت نسب هرمون البروجسترون الذي يبعث على النوم. لذا نرى أن المرأة الحامل تعاني من الإحساس الدائم بالنوم النهاري وذلك لارتفاع نسبة هذا الهرمون لديها أثناء النهار.**

كيف يحدث النوم؟

**لكي نعرف لماذا نصاب بالأرق علينا أن نعرف أولاً كيف يحدث النوم: يتحكم بالنوم حزمة من الأعصاب تغوص عميقاً في الدماغ (Circadian Timing system) تسمى وتعلم على تنظيم إفراز مادة كيميائية باعثة للنوم تسمى الميلاتونين أي هرمون النوم، وهو الذي يضبط وقت النوم ووقت الاستيقاظ لكل فرد منا. ويعتقد أن لكل فرد ساعة حيوية فإذا حدث واستيقظ الإنسان قبلها فلن يكون نومه متكاملاً.**

**وتوصل الباحثون إلى اكتشاف أن المرء في عافيته يمر بمعدل خمس إلى ست دورات من النوم خلال الليلة الواحدة. وكل دورة تدوم حوالي 90 دقيقة. وتمر الدورات بمرحلتين أساسيتين. المرحلة الأولى تسمى بحركة العين البطيئةNREM ( Non Rapid Eye Movement) وتعرف بمرحلة النوم العميق وتتميز بنشاط بطيء ومنتظم للدماغ. ولا يحدث خلال هذه الفترة أن تراود المرء الأحلام، ولكن الجزء الأخير من هذه الفترة يسمى بـ(Delta Sleep) فيعتبر هاماً**

**جداً إذ يصبح النوم أكثر راحة وخلاله تفرز الهرمونات وتبنى الخلايا التالفة ويتم وتتجدد خلايا الدم الحمراء. أما المرحلة الثانية من النوم فتسمى بحركة العين السريعة REM( Rapid Eye Morement) وهي تتميز بزيادة في ضربات القلب وحركة التنفس والدماغ. ويفرز الدماغ مواد كيميائية في مراكز الشعور حيث تخزن أحداث اليوم، وهذا ما يفسر حدوث الأحلام في هذه المرحلة.**

مخاطر الأرق

**في دراسة أجريت في جامعة شيكاغو تم التثبت من أن الأرق المزمن يقلل قدرة البالغين على تأدية وظائف الجسم الحيوية الأساسية، مثل تخزين النشويات وعمليات الدماغ، بل ويؤثر على نظام إفراز الهرمونات، فتزيد مثلاً معدلات إفراز هرمون الكوريتزول الذي يعرف بهرمون الضغط العصبي Stress مما يؤدي إلى تحطم الخلايا الدماغية. كذلك تتأثر هرمونات العضلات وهرمون النمو، كما أن الأرق يبطئ عمل الأجهزة المناعية للجسم. فالجسم يعمل في فترات على تصنيع جزئيات الطاقة المسامة (Adenosine Triphosphate) وهذه الطاقة هي التي تساعد الجسم على تحريك جميع أنشطته بدءاً من العضلات وانتهاءً بالذاكرة.**

الأرق إذاً:

**يخفف من قدرات الذاكرة والتركيز.**

**يزيد أربعة أضعاف فرص الإصابة بالاكتئاب.**

**يزيد من مخاطر حدوث أمراض في القلب والشرايين.**

والغريب أن الناس غالبأًن تستهين بهذا المرض الذي ينهك الصحة، وربما أقل من نصف المصابين يلجأون لطلب المساعدة الطبية. يشار هنا إلى أن حوالي 27% من البالغين الأميركيين يتناولون أدوية مساعدة للنوم دون معرفة دقيقة لأضرارها الجسمية.

- يجب اللجوء إلى الاستشارة الطبيبة:
- عندما يرتبط الأرق بحوادث مفجعة تتطلب العلاج المؤقت.
- عندما تطول المعاناة مع الأرق لأكثر من شهر دون أسباب داعية.
- عندما لا تنجح النصائح البسيطة، وكذلك العلاجات البديلة التي تتميز بخلوها من الآثار الجانبية وبأمانها.
- خطوات سهلة وبسيطة تقهر الأرق
- توجه إلى النوم عندما تشعر بالنعاس. استيقظ في الوقت نفسه من كل صباح.
- يجب أن تكون غرفة النوم هادئة ومظلمة. اعتمد سدادات الأذن وأغطية العين عند الضرورة.
- إذا أصبت بالأرق ليلاً ولم تستطع معاودة النوم، فهدئ من أعصابك فغالباً ما يعاودك النوم.
- أقرأ لمدة عشر دقائق قبل النوم، ولكن ابتعد عن القصص المرعبة أو المثيرة للغضب. الحديث الهادئ مع المقربين يعطي أيضاً نتائجه الإيجابية.
- تجنب الكحول والكافيين لعدة ساعات قبل النوم.

- خصص غرفة النوم فقط للنوم، ولا تقض وقتها فيها لغايات أخرى.

- داوم على ممارسة التمارين الرياضية عند العصر، أو في المساء الباكر وليس قبل النوم مباشرة.

- حافظ على قدمك دافئة. الأطراف الدافئة تساعد على سريان الدم وبالتالي إفراز هرمون النوم (Melatonin).

- إحذر مشاهدة التلفزيون في غرفة النوم. إن الأضواء المنبعثة من التلفزيون غالباً ما تثير العين، أو ربما يشغلك موضوع ما فترغب في متابعته غير مكترث بالنعاس، كذلك فإن التلفزيون يصدر إشعاعات كهرومغناطيسية لها تأثيراتها السلبية.

- تجنب اللباس وأغضية النوم المصنعة من مواد غير طبيعية، اعتمد دائماً القطنيات الصافية.

- استيقظ باكراً وعرض نفسك لأشعة الشمس الصباحية الساطعة، إن أشعة الشمس الباكرة لها تأثير قوي على الساعة البيولوجية للجسم أو ما يسمى (Circadian Phythms) لقد أظهرت الدراسات أن التعرض لأشعة الشمس الصباحية ما بين الساعة 7-9 لمدة لا تقل عن 15 دقيقة لها القوة الفعالة لإعادة ضبط وتنظيم هذه الساعة علماً أن الجسم يحتفظ بهذه الساعة على مدى الـ24 ساعة ويمكنك الاعتماد على العلاج بالضوء إذا لم يكن الضوء الطبيعي متوفراً لديك.

- لا تشغل تفكيرك بمخططاتك. أفصل ما بين الأعمال النهارية والليلية. راجع أعمال يومك وضع خطة عمل لليوم التالي، وعندما تخطها على

ورقة، سترى كيف ستصغر هذه الأعمال وتتلاشى أعباؤها وتصبح سهلة المعالجة.

- استمتع بحمام دافئ قبل النوم مباشرة. اعتمد الحرارة الدافئة والثابتة على أن لا يزيد الوقت عن 15 دقيقة. يمكنك الاستفادة من الزيوت العطرية العلاجية بإضافتها لماء المغطس على أن تكون ذات تأثير مهدئ ومريح للأعصاب.

- أمن تدليكاً رقيقاً للجسم؛ التدليك يهدئ الجهاز العصبي.

- حذار أن تتوجه للنوم وأنت في حالة الغضب. تجنب النقاش والمجادلة قبل فترة النوم.



العلاجات البديلة

**ثمة طرق بديلة متعددة لمعالجة الأرق، كالاستفادة من الزيوت العطرية والأعشاب والشاي والوخز الإبري والعلاج التجانسي والماكروبيوتيك وتمارين الاسترخاء واليوغا... وجميعها تنجح في تخفيف إن لم يكن علاج الأرق. على الفرد أن يختار الطريقة التي تناسبه والتي يلاحظ تأثيرها الإيجابي عليه. كذلك يجب أن لا تنسى أن تقرن هذه العلاجات باتباع العادات والسلوكيات المساعدة فإذا لم تنجح هذه الخطوات جميعها فعليك حينها طلب الاستشارة الطبية.**

**الأعشاب ذات التأثير المنوم**

- **البابونج**
- **الزيزفون**
- **الخزامى**
- **زهرة الآلام الحمراء**

**عليك البدء بالبانونج فإن لم يعط التأثير المطلوب فانتقل بالتدريج إلى ما بعدها. تعتبر زهرة الآلام من الأعشاب الفعالة جداً. يصنع النقيع في وعاء مغلق باستخدام معلقة صغيرة أو ملعقتين لكل كوب ماء يؤخذ قبل النوم.**

**أما إن كنت تعاني من أرق ناتج عن إرهاق عصبي ينهك الجسم ويبعد عنه النوم فعليك بعشبة الشوفان. يؤكل الشوفان يومياً كعصيدة، أو تناول صبغة قش الشوفان ملعقة صغيرة مع كوب ماء ثلاث مرات يومياً. يمكن أيضاً الاستفادة من**

الجنسنغ بمضغ الجذور أو طهوها في الحساء. هناك أيضاً أقراص مصنوعة من الجنسنغ.

الوخز الأبري

وقد أظهرت نجاحاً في تأثيرها الفعال والسريع على الأرق.

العلاج التجانسي

أهم العلاجات المتبعة فيه

- البلادونا ( Belladona) لمعالجة التشنجات والنشاط الذهني المرتفع
- زهرة الآلام الحمراء ( Passiflora Incarnata) تهدئ وتلطف الجهاز العصبي.
- Viburnum Opulus تعالج النوم المتقلب

الماكروبيوتيك

من وجهة نظر الماكروبيتك فإن أسباب الأرق تعود للتالي:

كثرة الأكل:

إن كنت تعتمد على أ طعمة اليانغ بكثرة كالمنتجات الحيوانية فستتأثر بالتأكيد بطريقة نوم الحيوانات السطحية. أما إن كنت ممن يعتمد على أطعة الين بكثرة كالفواكه

والسكريات الكحول، فيمكن أن تشكو أيضاً من النوم السطحي ولكن مدة نومك ستكون أطول.

نقص الأملاح في سوائل الجسم

يحدث ذلك عندما تعتمد على غذاء قليل الملح. الملح يتبع اليانغ ونقصه يؤدي إلى كبح نشاط الأجهزة التابعة لليانغ (القلب، الكبد، الكلى) وبذلك تضعف القدرة على النوم.

ينصح اختصاصيو الماكروبيوتيك بالتالي

اغسل رأسك بالماء الفاتر ثم استعمل منشفة دافئة، وذلك قبل النوم بعشرين دقيقة.

اتبع تمارين التنفس لعشر دقائق، أو ضع قدمك في مغطس ماء لعشرين دقيقة وذلك قبل النوم مباشرة.

لرفع مستوى الملح وإعادة التوازن للجسم بالنسبة للأشخاص الذين يعتمدون على أطعمة اليانغ عليهم الجلوس في مغطس ماء مملح وفاتر ( أوقيتان 24 غالون من الماء).

ينفع وضع بصلة بجانب المخدة رائحة البصل تبعث للنوم.

**رأي اختصاصي نفسي**

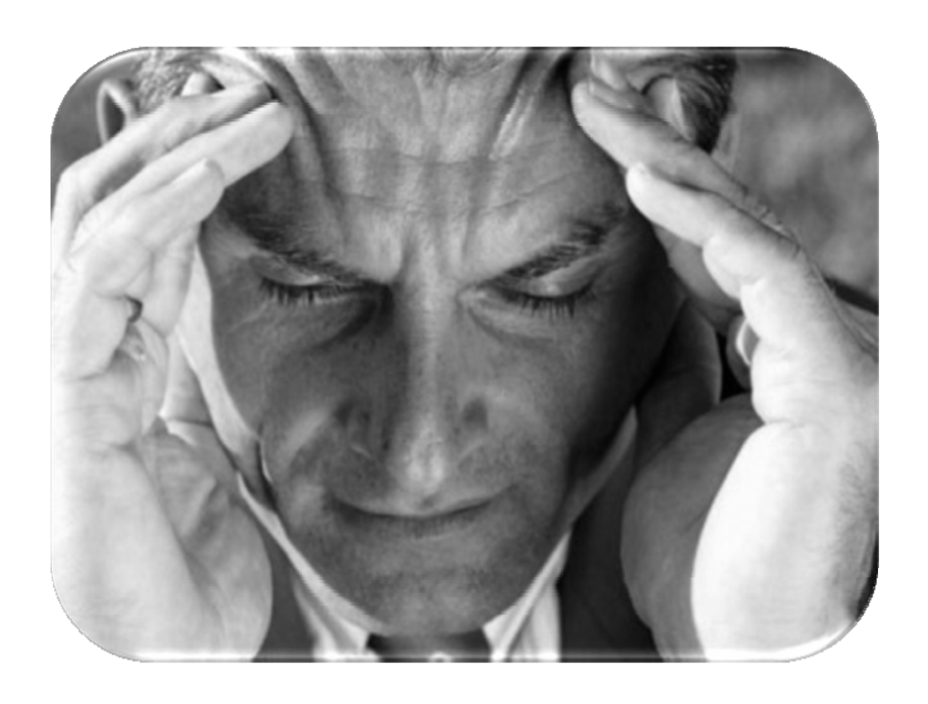
العلاج الأمثل للأرق المؤقت أو المزمن هو العلاج النفسي الفعال. والعلاجات النفسية أنواع منها الإدراكي والتعلمي( Cognetive) ومنها العميق الذي يغوص إلى جذور الأمور ويستأصل المشكلة من أساسها ( Psychotherepy) وهناك علاجات قريبة من العلاجات النفسية مثل العلاج بالإيحاء ( Suggestion) والعلاج بالتنويم المغناطيسي ( Hypno Therapy) وهذه كلها تعتمد على العلاقة والتعامل بين المعالج والمريض.

ومن المعالجات المفيدة والمساعدة والسهلة التطبيق العلاج بالماء الدافئ مع العطور المعروفة بـAromatherepy وفيها يستخدم 5 أو 10 نقاط من الزيوت في مغطس ماء دافئ مع أهمية المحافظة على حرارة الماء. من العطور المفيدة الخزامى والبلانغ والبابونج والمليسا، وبالإمكان استعمال العلاج العطري بوضع بضع نقاط من الزيت على الوسادة التي تستعمل للنوم.

وهناك أيضاً العلاج بالموسيقى، ويستحسن اختيار الموسيقى الهادئة، وحديثاً هناك موسيقى مفيدة للنوم من نوع (NewAge) وقد يدخلها عامل الإيحاء غير المسموع.

تمارين اليوغا مفيدة، كذلك التمارين البدنية الأخرى، ولكن ليس قبل النوم مباشرة بل في أول المساء.

ومن الطرق الفعالة جداً لتحفيز النوم عند الكثيرين الممارسة الجنسية قبل النوم. وهناك علاج التأمل أثناء الصباح أو المساء. ولكن ليس قبل النوم مباشرة. التأمل بشكل يومي قادر على مكافحة الأرق. وهناك أيضا بعض المكملات الغذائية **Food Supplements** من فيتامينات وأعشاب وأهمها مواد (**Melationin**) ويعطى للذين هم فوق الأربعين عاماً (9.1) ملغم قبل النوم بنصف ساعة مع التحذير من أن هذا المكمل لا يعطى لمرضى البروستات والسرطانات النسائية ويجب أن يكون بإشراف الطبيب.



من المكملات أيضاً عشبة الـ (**Valerian**) أو الناردني المخزني، وعشبة الدنيار، والبابونج.

أما الأدوية المفاروماكولجية من عائلة الـ(Benzadiazepines) مثل الـ (Valium) والزاناكس)(Xanax) ، وكذلك الأدوية من عائلة (Barbiturates) تسبب إدماناً شديداً وقلما تستعمل للنوم. لذلك ينصح بعدم استعمالها إلا عند فشل جميع الطرق والأساليب الأخرى، وفقط عند حالات الضرورة القصوى.

طرق لتهدئة بالك

**إرشادات من كلية هارفارد للطب**

**لقد أكدت دراسات كثيرة منافع ما يسمى بـ (رد الفعل الاسترخائي) وهي حالة من الهدوء الذهني ينخفض خلالها ضغط الدم وتتباطأ سرعة خفقان القلب والتنفس، وتصبح العضلات أقل توتراً.**

**إن التدرب على رد الفعل الاسترخائي بنفسك بسيط جداً. حالما تعتاده، يمكنك استخدامه للتكيف بشكل أفضل مع الإجهاد الناجم عن العدائية أثناء القيادة، وصولاً إلى الوجل أمام الجمهور. ويمكن أن يستفيد منه الأطفال أيضاً. فقد أشارت دراسات أجريت على تلامذة المدرسة المتوسطة في الأحياء الفقيرة إلى تحسن العلامات وعادات العمل والتعاون بين الذين تعلموا رد الفعل الاسترخائي.**

**فيما يلي ثلاث طرق بسيطة لإثارة رد الفعل الاسترخائي:**

التأمل:

**إن نهجنا الأصلي لإثارة رد الفعل الاسترخائي بالكامل هو شكل من أشكال هذه الممارسة القديمة. اختر جملة أو صلاة قصيرة متجذرة في صلب معتقداتك ، مثل (السلام" اجلس بصمت في وضعية مريحة وأغمض عينيك. أرخ عضلاتك تدريجياً، بدءاً بقدميك وبطتي ساقيك وفخذيك وبطنك وكتفيك ورقبتك وعنقك ورأسك.**

**تنفس ببطء وبشكل طبيعي، وفيما تزفر تك كلمتك أو صلاتك بصمت في صميمك. لا تقلق إذا خطرت في بالك أفكار أخرى. تنبه لها فحسب وعُد بهدوء إلى جملتك.**

**من الأفضل أن تتابع التمرين مدة 10 إلى 20 دقيقة، ولكن حتى خمس دقائق من الاسترخاء العميق يمكن أن تجعلك هادئاً وتجدد نشاطك. ضع ساعة بجوارك إذا احتجت إلى معرفة الوقت؛ لا تضبط منبهاً. وعندما تنتهي، اجلس بهدوء لدقيقة من الوقت قبل استئناف نهارك.**

التنفس المنتظم:

**ابدأ بالتنشق ببطء، وفيما تزفر، قل الرقم خمسة في صميمك . يجب أن يكون التنفس عميقاً بما يكفي ليجعل البطن يتوسع بالكامل لا داعي لشد معدتك إلى الداخل في هذه الحالة. بعد التوقف لبرهة، خذ نفسا بطيئاً آخر وفكر في الرقم أربعة فيما تزفر تابع بالسرعة التي تناسبك فيما تعد بشكل تنازلي حتى الرقم واحد. مارس هذا التمرين مدة 10-15 دقيقة في الصباح، ومرة أخرى في المساء.**

نشاطات تكرارية:

**لا داعي لأن تجلس دائماً بصمت لإثارة رد الفعل الاسترخائي. يمكن القيام بذلك أ ثناء المشي والهرولة والعزف على آلة موسيقية أو تنفيذ مهمات بسيطة تكرارية مثل الحياكة. اليوغا والتاي شي والتأمل وترداد صلوات طرق أخرى لوضع نفسك في هذه الحالة النفسية الصحية.**

العلاج بالمذاق الحلو:

**إنّ تناول أطعمة حلوة المذاق تساعد على تهدئة الأعصاب وخلايا الدماغ مما يؤدي إلى التخلص من الضغط النفسي والقلق. ومنذ القدم كان أجدادنا يعتمدون تناول ملعقة عسل طبيعي قبل الخلود إلى النوم للتمتع بنوم هنيء.**

**وأشارت الدراسات إلى أن كل أنواع النشويات والسكّر لها مفعول إيجابي على تهدئة الأعصاب وتخفيف حدة القلق والانفعال بعكس ما كان يظنه الناس. تلعب النشويات والسكر دور المسكّن وتحث على الارتخاء والشعور النعاس. فلهذا السبب تعتبر النشويات مهدئة وليست مثيرة.**

**جرت دراسة حول مجموعة من النساء والرجال. قسم منهم تناول طعاماً غفياً بالنشويات والقسم الآخر تناول طعاماً غنياً بالبروتينات. وبعد ساعتين من الوقت خُضع هؤلاء الأشخاص لفحص مزاجهم ونشاطهم فاكتشف العلماء والأطباء أن الأشخاص الذين تناولوا النشويات شعروا بالارتخاء أو النعاس.**

# طرق مثالية للتخلص من الضغوط النفسية

**إن الحياة الحديثة أصبحت مرتبطة بالضغوط الجسمية والنفسية بشكل متجذر بحيث أصبحت الضغوط جزءاً لا يتجزأ من الحياة في العصر الحديث. وفي إنجلترا يقدر عدد أيام العمل المفقودة بسبب الضغوط بحوالي خمسين مليون يوم، خاصة وأن الشركات تميل في الوقت الحالي إلى تخفيض عدد العاملين، مما يضطر العدد الباقي لتنفيذ عمل أكثر في وقت أقل. وبالنسبة للنساء تتزايد الضغوط لأن المرأة كثير ما تضطر للجمع بين العمل المنزلي والوظيفي، بل وتضطر للعمل في الوظيفة بدرجة أكبر من الرجل لإثبات كفاءتها.**

**وتدل الإحصائيات على أنه في حالة كون الزوج والزوجة يعملان فأن الزوجة غالباً ما تقوم بأكثر من نصف العمل المنزلي. وأن 77 بالمائة من الزوجات العاملات يعتنين بالأطفال بجانب العمل الوظيفي. ويحذر الاختصاصيون من أن التعرض للضغوط المتواصلة لفترة طويله له أضرار كبيرة جسمياً ونفسياً. ومن ناحية أخرى يؤكد البروفسور ستيفن بالمر استاذ العلوم النفسية بجامعة لندن: الواقع أننا نستطيع التحكم في تأثير الضغوط علينا بأكبر مما نتصور.**

تأثير الضغوط:

**لقد كان الإنسان البدائي إذا تعرض للخطر يفرز جسمه هورمونات معينة تساعده على اتخاذ رد فعل من اثنين، إما الهرب أو القتال، وقد ورث إنسان العصر**

الحديث هذه الخاصية، ولا زال جسمه يفرز هذه المواد الكيماوية كلما تعرض للضغط الجسمي أو النفسي. ومن المواد التي يفرزها الجسم الادرينالين والكورتيسول، كما يفرز الكولسترول لتوفير المزيد من الطاقة. وهذه المواد تزيد من سرعة التمثيل الغذائي ونبضات القلب، وترفع ضغط الدم، ومستوى النشاط الجسمي. وهذه الظاهرة كانت تعد إنسان للهرب من الخطر أو قتال عدو، ونتيجة للطاقة المبذولة في الهرب أو القتال كانت هذه الكيماويات تحرق بطريقة طبيعية. غير أن ما نواجهه في هذه الأيام لا يقتضي منا نفس المجهود الجسمي الذي كان يحتاجه الإنسان البدائي، وتحترق بسببه الكيماويات التي يفرزها الجسم، ولذلك تتراكم هذه الكيماويات في جسم إنسان العصر الحديث مسببة العديد من المشاكل. وإذا تواصل الضغط لفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة. مثل أمراض القلب.

الأعراض:

إن نسبة معقولة من الضغوط يمكن أن تكون لها نتائج إيجابية، حيث تكون بمثابة المحفز، أو التحدي الذي يستثير في الإنسان الرغبة في تحقيق الإنجازات والنجاحات، غير أن الضغوط عندما تزيد عن المعدل المناسب تصبح ضارة.

ويعرف الاختصاصيون الضغط الضار بأنه "زيادة الضغط الذي يتعرض له الإنسان عن ما يعتقد أنه يستطيع احتماله" . وتنصح الاختصاصية النفسية ساندرا دونالدسون بضرورة أن يتعرف كل إنسان على درجة الضغوط التي تعتبر حافزاً على زيادة كفاءة الأداء والدرجة التي تضر بالصحة . وهي تقول أن الإنسان يستطيع العمل

بقمة نشاطه تحت الضغط لفترة قصيرة، ولكن بعد قليل يتحول الضغط من كونه عاملاً إيجابياً إلى كونه إجهادا حقيقياً يقود بعد فترة إلى المرض.

النتائج

تقول برنيدا أوهانلون، الاختصاصية في علاج الضغوط النفسية: المشاكل المتعلقة بالضغوط تتسبب في ستين بالمائة من زيارات المرضى لأطبائهم، والدواء الرابع في قائمة الأدوية التي يصفها الأطباء هو المهدئات.

من الأمراض التي قد تسبب عن الضغط: الربو ومشاكل الدورة الشهرية واضطرابات الأمعاء، وارتفاع ضغط الدم والصداع والقلق، بجانب انخفاض كفاءة جهاز المناعة.وبالنسبة للتأثير النفسي نجد أن الذين يتعرضون للضغط يتصفون بالعدوانية أو الانعزال عن الناس أو العصبية، وهذا بالطبع يؤثر على علاقاتهم بطريقة سلبية جداً، وهذا بدوره يزيد من حدة الضغط النفسي.

وتؤكد البحوث أن الأشخاص الذين تفرز أجسامهم نسبة عالية من هورمون الكورتيزول، المرتبط بالضغوط، يتعرضون اكثر من غيرهم إلى مشاكل تدهور الذاكرة. ونتيجة تزايد المشاكل الصحية المرتبطة بالضغوط فقد ظهر فرع طبي جديد اسمه فيزونيورومونولوجي" وهو يهتم بدراسة الضغوط وتأثيرها على الصحة.

المعرضون للخطر

إذا كنت، عادة، تشعر بالمرارة والاستياء والامتعاض عند التعرض للضغوط، وتلقي اللوم على الآخرين إذا حدث أي خطأ، أو إذا كنت تصبح عصبياً لمجرد أي

تغيير في روتينك المعتاد، فأنك قد تكون من الأشخاص الذين تتحول في أذهانهم المشاكل التي تسبب ضغطاً متوسطاً إلى كارثة حقيقية. ويقول الاختصاصيون ان معظم الناس يظنون أن الضغط يحدث نتيجة أشياء حدثت لهم وهي خارج إطار تحكمهم، أو أن ما حدث جاء نتيجة خطأ أشخاص آخرين. ولكن من أهم الأشياء في التعامل مع الضغوط أن نتفهمها ونتعرف على أسبابها بطريقة واقعية صحيحة. وإحدى الطرق التي يهدي بها المختصون الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الضغوط ان يساعدوهم على تفهم حقيقة أن المشكلة الحقيقية تكمن في الأفكار وردود الأفعال السلبية تجاه الأحداث والأشخاص.



أكثر الأشخاص عرضة لمشاكل الضغوط هم من يتصفون بالمثالية الجامدة او المتصلبة. الشخص ذو الشخصية المرنة عندما يواجه موقفاً يعرضه لضغوط فإنه عادة ما يقول: سوف أفعل ما بإمكاني وفي حدود الإمكانيات المتاحة لي، وهذا كاف ومناسب. أما المثالي المتصلب في مثاليته فأنه يقول لنفسه: يجب أن أثبت جدارتي في هذا

**العمل وأقدم أفضل أداء، فإذا لم أنجح فهذا إثبات على أنني ضعيف وفاشل. وللأسف نجد أن غالب هؤلاء المثاليين يفشلون في تحقيق الكثير، لأنهم لا يستغلون وقتهم وجهدهم بكفاءة. ونادراً ما يكملون أي عمل، لأنهم يخافون إلا يستطيعوا إتمامه على النحو المثالي.**

خطة للتغلب على الضغوط

**النظرة الإيجابية**

**في الولايات المتحدة الأميركية أجريت بحوث على العاملين في المجالات الطبية وأساليب تعاملهم مع الضغوط.**

**وقد تبين من هذه البحوث أن أقل الأشخاص تأثراً بالضغوط هم هؤلاء الذين يقبلون المعونة والدعم من الآخرين، والذين ينظرون بتفاؤل إلى الأحداث، والذين يتصفون بالمرونة في اللجوء إلى مختلف الوسائل في تعاملهم مع الضغوط، وكلهم يشتركون في نظرتهم إلى الضغوط كعامل يمكن إدخال التغييرات عليه.**

**النوم الكافي**

**عندما ينام الإنسان مدة كافية فإن ذلك يزيد من نشاطه وقدرته على التركيز في أي عمل يقوم به، كما يعطي الفرصة للجسم في ترميم أي عطب يصاب به، وكل هذا يزيد من كفاءة الإنسان في كل أعماله.**

كل إنسان يخطئ ويصيب

الإنسان يخطئ ويتعلم من أخطائه، ويجب أن تتعلم كيف تتحمل مسؤولية أفعالك وأخطائك، وألا تلقي اللوم دائماً على الآخرين، كما يجب ألا تقلل من قدر نفسك إذا أخطأت في تنفيذ أي شيء فهذا شيء وارد ولا يعتبر كارثة, ونادراً ما يفعل الإنسان كل ما يعهد إليه بكفاءة مائة بالمائة، وحتى هؤلاء الذين ينجحون في تحقيق ذلك لا ينجحون كل مرة وكل يوم.

هدوء من فضلكم!

تؤكد بحوث أجرتها الهيئة الأمريكية لمكافحة التلوث البيئي أن التلوث داخل المباني أحد العوامل الهامة وراء الضغوط ، ومن بين أنواع التلوث البيئي التلوث الضوضائي، خاصة داخل المكاتب والذي تسببه مختلف أنواع الماكينات المكتبية، مثل آلات النسخ والفاكس والتلفون، وتنصح الهيئة بتقليل الضوضاء التي يتعرض لها العاملون بالمكاتب، من خلال إبعاد ما يمكن من ماكينات عن المكاتب التي يجلس عليها الموظفون ويؤكد الباحثون أن نتيجة ذلك هي المزيد من النشاط والقدرة على التركيز الذهني.

أقلع عن العادات السيئة

كثيرون يلجأون إلى عادات مثل التدخين كوسيلة للتغلب على الضغوط، ولكن للأسف فإن هذه العادات تزيد كمية السموم الداخلة للجسم، وتدفعه إلى بذل جهد

إضافي لضرد السموم خارجه وهذا يعني أن النشاط الجسمي الموجه إلى وظائف جسمية أخرى سوف يقل.

تقبل أحداث الحياة بصدر رحب

يقول الدكتور دون أورنيش، والذي يعتقد أن الضغوط من أكبر أسباب الإصابة بالأمراض القلبية: يجب أن تتقبل الأمور ببساطة، ولا تحول كل شيء إلى مأساة، وأن تبحث عن الجوانب الإيجابية في أي حدث تواجهه.

الحياة الصحية

إذا لم تهتم بصحتك فلن تستطيع أن تواجه متطلبات الحياة بنشاط، ولن تستطيع التعامل مع الضغوط بطريقة إيجابية. لذلك ينصح الاختصاصيون بأن يكون نظامك الغذائي صحياً ، وبدلاً من الكل السريع غير المفيد، والذي قد يكون ضاراً بصحتك، كل فاكهة وخضر طازجة وخبزاً وأرزاً ومعكرونة كاملة العناصر. وحافظ على ممارسة التمارين الرياضية، فهي تساعد على تحقيق الرشاقة وعلى ارتفاع الروح المعنوية وعدم تقلب المزاج.

عشرون دقيقة من الرياضة يومياً تساعد على إفراز مادة الاندرفين في المخ، وهي مادة كيماوية تعمل على رفع الروح المعنوية.

تنظيم الوقت

من أهم عوامل زيادة كفاءة الإنسان في عملهن وفي نشاطاته الحياتية بوجه عام، أن ينظم وقته. مثلاً في بداية الأسبوع أكتب قائمة بكل الأشياء التي تريد القيام بها،

وراجع تلك القائمة يومياً، ويجب أن تكون أهدافك معقولة وممكنة التحقيق في ظروفك. وخذ في حسبانك أن من الممكن أن يحدث تأخير في تنفيذ أي عمل.

علاج سريع ضد الضغط النفسي والإنفعال والقلق

تعتبر النشويات والسكر من الأطعمة المهدئة، ولكن للسكر مفعول سريع جداً. إن تناول شراب محلّى يؤثر على الدماغ بعد 5 دقائق بينما النشويات المركبة تؤثر على خلايا الدماغ بعد نصف ساعة الـ45 دقيقة من تناولها.

ليس من الضروري تناول كمية كبيرة من السكر أو النشويات للشعور بالاسترخاء، فإن كمية قليلة تلعب دوراً فعالاً في هذه الحالة.

لا تمزج تناول البروتينات مع النشويات لأن البروتينات تبطل مفعول النشويات في هذه الحالة. فهذا يعني مثلاً ألا تضيف الحليب وأيضاً أشار العلماء والأطباء بأن معظم الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الجهاز العصبي وخاصة حالات قلق شديدة تتحسن حالتهم عند توقفهم عن تناول الكافيين أي تناول القهوة والشاي والمشروبات الغازية مثل الكولا.



## التسامح علاج يخلصك من وطأة الضغوط

**إن أتعبتك حالات الخوف والقلق والغضب، وأدى ما تشعر به من غضب إلى غلق أبواب البهجة أمامك، وسئمت من شدة وطأة الضغط والإجهاد، فإن التسامح علاج فعال لكل ما تعاني منه في هذا المضمار، فتسلح بالتسامح واربح حياة مليئة بالبهجة والراحة والهناء.**

### المشكلة تبدأ من حديث مع الذات

**معظمنا يعرف ما يجعله سعيداً وما يجعل لحياته معنى وهدفاً ومتى ما أدرك الإنسان غاياته من هذه الحياة وسعى إلى تحقيقها ونجح في ذلك، جنى ثمار نجاحه بالعيش حياة هانئة وسعيدة. لكنه، من جانب آخر، إذا أخفق في تحقيق أهدافه الحياتية فانه يصاب بالإحباط والتأزم وبالتالي تتراكم عنده مشاعر اليأس والتعاسة والشقاء، وهذه المشاعر المؤلمة إذا تراكمت فإنها تحدث ما يشبه حواراً داخلياً مشحوناً بالغضب والتوتر يستمر إلى أن يقلب صفاء الحياة رأساً على عقب.**

**الحوار الداخلي مع الذات، بما يصاحبه من كلمات وأفكار، له قوة هائلة وقدره عجيبة في توجيه وتحريك الطاقتين العقلية والنفسية. وهنا تبدأ تلك الجمل العجيبة تنساب في داخل النفس:**

لماذا أنا وحدي أعيش هذا العذاب من دون الناس؟

**إلى متى أبقى هكذا.؟**

**إن هذا لظلم كبير**

**وهذه العبارات وما شابهها تسهم في إرباكك انفعالياً وعاطفياً فتقلل من تقديرك لذاتك، وبالتالي تسهم في تعميق المشاعر والأفكار السلبية في نفسك. ورغم عمق وخطورة هذه المشاكل، فهناك دراسات نفسية كشفت أن هذه الآلام النفسية ستزول بمجرد التحلي بالتسامح. والتسامح لا يعني أن تكون متسامحاً مع الغير فقط، لا بل، وهذا هو الأهم، أن تسامح نفسك لتتخلص من عقدة الذنب. والمشكلة الكبيرة التي قد تقف حائلاً بيننا وبين مسامحة الغير هو ذلك الألم الذي نحسه حين نشعر بأن من سامحناه قد ربح وأن الخطأ الذي ارتكبه بحقنا قد عاد عليه بالنفع. لكن هذا الربح المتوهم هو في حقيقته خسارة فادحة قوامها الغضب والتأزم وفقدان البهجة والراحة. والأمر لا يتوقف عند الخسارة النفسية، بل قد يعود علينا بعلل جسمية لأن الشعور بخيبة الأمل والتعاسة والغضب يضعف جهاز المناعة الجسمية ويجعل الجسم عرضة للإصابة بالأمراض .**

**تذكر أنك لو سامحت شخصاً ما فهذا لا يعني أنه كان على حق وأنك قد برئته من فعلته السيئة تجاهك. بل إنه يعني أنك قد خلصت نفسك من الغضب والانفعالات السلبية مما يعود عليك بالنفع لا على الشخص الذي سامحته. فمسامحتك لنفسك وللآخرين ستحررك من مشاعر الماضي السلبية وتفتح أمامك آفاقاً أكثر رحابة وبهجة وأمل نحو المستقبل.**

تعلم فن التسامح

**التسامح ينمو بالممارسة ويمكن أن تتدرب من أجل أن تتعلمه وإليك واحداً من أنجح تمارين تعلم فن التسامح:**

**أجلس في غرفة هادئة وخذ نفساً عميقاً عبر الفم ثم ازفر ببطء. كرر هذه الطريقة عدة مرات إلى أن تشعر بالارتياح.**

**حاول أثناء الشهيق أن تتذكر المشاعر السلبية والمؤلمة وحالات الغضب والتوتر مع استذكار مصادرها. ثم احبس نفسك قليلاً و أطلق كل ما تذكرته مع الزفير.**

**تصور أن ضوءاً ذهبياً دافئاً يغمرك ويرحل بك بعيداً صوب حدائق من الورد ذات ألوان زاهية وعطور عذبة واستنشق عطرها بعمق وارتياح.**

**ادع كل إنسان أغضبك أو أخطأ في حقك وأهديه وردة من ورود حديقتك ذات الضوء الذهبي.**

**دائماً أسأل الـلـه عز وجل أن يعينك على الصبر وعلى غفران زلة الغير وتذكر أن الـلـه غفور رحيم.**

**تصور واستحضر كل اللحظات والأيام الجميلة والسعيدة في حياتك لتعينك على إطالة لحظات الراحة التي أنت فيها.**

الضحك لمكافحة الإجهاد النفسي

**صحيح أنه ليس في إمكاننا تجنب الإجهاد النفسي، لكن في وسعنا التخفيف من تأثيراته السلبية الضارة، باتباع بعض التقنيات الطبيعية، التي تعتمد على الضحك.**

**الإجهاد النفسي ليس مجرد حالة عرضية، تمر وتزول. فهذا النوع من الإجهاد يمكن أن يؤدي إلى نتائج صحية خطيرة، مثل إضعاف الجهاز المناعي. ويقول المسؤولون والأخصائيون في رابطة الأطباء النفسيين الأميركيين، إن الإجهاد النفسي، هو المسؤول عن حوالي 90% من حالات اللجوء إلى الأطباء. لكن التعامل مع الإجهاد النفسي والسيطرة عليه ليس، لحسن الحظ، أمراً معقداً صعباً. والواقع أن العديد من الاختصاصيين يصفون لمن يعاني هذه المشكلة ، علاجاً بسيطاً ومدهشاً هو الضحك.**

**فالضحك يعزز نشاط خلايا الجهاز المناعي، التي تدافع عن الجسم، كما تؤكد دراسة حديثة نشرتها مجلة (العلاجات البديلة في الصحة والطب) الأميركية، كذلك يبدو أن الضحك يخفف أيضاً من كمية الهرمونات التي يفرزها الجسم في حالات الإجهاد النفسي والتوتر، مثل هرموني الأدرنيالين والكورتيزول. والمعروف أن الإفراز المتكرر لهذين الهرمونين، يمكن أن يؤدي مع الوقت إلى إضعاف الجهاز المناعي إضافة إلى ذلك، فإن الضحك يساعد على توسيع الأوعية الدموية الشعرية، مما يزيد من تدفق الدم والأوكسجين في مختلف أنحاء الجسم، كما يقول الدكتور مايكل ميلر، مدير مركز طب القلب الوقائي، في جامعة ماريلاند الأميركية. وهذا يمكن أن يساعد على الحماية من النوبات القلبية والسكتات الدماغية. وذلك بفضل استرخاء الأوعية الدموية المنقبضة.**

ضع الأمور في نصابها

**يبدو أن نسبة كبيرة من الإجهاد النفسي، الذي نعاني منه تأتينا نتيجة طريقة إدراكنا الواقع، كما تقول لورتيا لاروش، اختصاصية التعامل مع الإجهاد النفسي، في**

جامعة هارفارد الأميركية. فإذا نظرنا إلى الإزعاجات الصغيرة على حقيقتها، أي كونها مجرد إزعاجات صغيرة، يمكننا وقاية أنفسنا من التوترات غير الضرورية.

ولإعطاء وضعية مسببة للتوتر، حجمها الحقيقي، يتوجب في البداية محاولة تخيلها، وقد أفلتت تماماً من سيطرتنان ووصلت إلى درجة منافية للمعقول ومضحكة، كما تقترح روز تريبر، المتخصصة الأميركية في مكافحة الإجهاد النفسي. مثال على ذلك، إذا كنت في المكتب وتعطلت آلة الفاكس، حاول بدلاً من الإحباط والتوترـ أن تتخيل آلة الفاكس المعطلة، وحشاً ضخماً، يحاول التهام كل الأوراق الموجودة في المكتب إن المبالغة في تخيل الورطة أو المأزق، تساعدك على التفريق بين إزعاج صغير ومشكلة خطيرة، تهدد الحياة، وتسمح لك بإيجاد الناحية الفكاهية، في الوضعية التي كنت تحسبها صعبة جداً.

وهناك طريقة ثانية، هي الكتابة بشكل فكاهي، عن الوضعية المسببة للتوتر.

ويمكنك إضفاء الجانب الفكاهي على وضعية معينة، بواسطة التعبير عن نفسك كلامياً أو جسدياً، وتحتل تقنية الدوران المقام الأول على لائحة التقينات، التي تعلمها لاروش الناس. وتتضمن هذه التقنية الجانبين الكلامي والجسدي. وللقيام بهذا التمرين، عليك أن تقف وتعبر عن إحباطاتك بصوت عال، ثم تلتف وتدور حول نفسك. إن التنافر بين قول شيء جاد في الوقت الذي تؤدي فيه دورة سخيفة في جسمك، يضيف عنصراً فكاهياً إلى الوضعية، مما يساعد على إبطال مفعول الإجهاد النفسي.

أما إذا كنت تفضل الاكتفاء بالتعبير الكلامي، فما عليك إلا أن تصيح بعبارة، ذات مدلول إيجابي في أكثر اللحظات المليئة بالتوتر. طبعاً هذا يعطي مفعولاً أفضل عندما تكون بمفردك. مثال على ذلك، أنت موجود في سيارتك، وسط زحمة سير شديدة، ولديك موعد مهم بعد عشر دقائق. بدلاً من إلقاء اللوم على السائقين من حولك، عن كل ما واجهته خلال يومكن قل بصوت عال (أنا سعيد جداً)، أو أنا أحب حياتي.. وتقول روندا بريتني الاختصاصية الأميركية في معالجة الإجهاد النفسي، ومؤلفة كتاب العيش من دون خوف : إن التنافر القائم بين قول شيء إيجابي، في الوقت الذي تواجه فيه وضعية مزعجة أو مثيرة للتوتر، يمنحك فرصة للضحك على نفسك وعلى الوضعية كلها.

أما في تلك اللحظات القاسية، التي تبدو فيها جميع الأمور خارج سيطرتك، حاول فقط أن تضحك بصوت عال، حتى لو لم تكن لديك رغبة في ذلك. وتقول بريتني، إن الضحك الزائف، يمكن أن يقود إلى الضحك الحقيقي.



# المصادر والمراجع


- The living Brain By W.Grrey Walter.
- The Psychology of Charm Daniel A.Simmons.
- A Waker The Giant Within Anthony Robins.
- The Psychologist Magazine .
- Super Brain Power Jean Marie Stine
- Change Your Brain.
- Change your Life By Daniel G.Amen, M.D.
- Positive Thinking Vera Peiffer.
- Mental Power Melvin Powers
- Hyposis in Medicine A.Philip Magonet, M.D.

## محتويات الكتاب


**اختلال في وظائف المخ تؤدي إلى العديد من المشاكل النفسية.................................7**

**أجهزة المخ التي ترتبط بالسلوك................................................................11**

**الجهاز الطرفي العميق :.............................................................................11**

**العقد ( gang Lions) القاعدية :.................................................................11**

**قشرة مقدمة الدماغ :..................................................................................12**

**الجهاز الطوقي :.........................................................................................12**

**الفصوص الصدغية :....................................................................................12**

**دراسة (سبيكت spect) للمخ.....................................................................15**

**طب نووي..................................................................................................16**

**الجهاز الطرفي العميق .. الحب والاكتئاب.................................................18**

**وظائف الجهاز الطرفي العميق :.................................................................18**

**مشاكل الجهاز الطرفي العميق.....................................................................23**

**الاكتئاب......................................................................................................23**

**وصفات الجهاز الطرفي العميق لتعزيز أنماط التفكير الإيجابي...........................25**

**الوصفة الأولى.............................................................................................25**

**أمثلة من الأفكار السلبية التلقائية :...........................................................26**

**مبادئ من التفكير التدريجي .......................................................................27**

**الخطوة الأولى ............................................................................................27**

الخطوة الثانية.......................................................................27
الخطوة الثالثة.......................................................................28
الخطوة الرابعة.......................................................................28
الخطوة الخامسة .....................................................................29
الخطوة السادسة .....................................................................29
الخطوة السابعة .....................................................................30
الوصفة الثانية للجهاز الطرفي العميق ..................................................30
الوصفة الثالثة للجهاز الطرفي العميقة ..................................................31
الوصفة الرابعة للجهاز الطرفي العميق ..................................................32
الوصفة الخامسة للجهاز الطرفي العميق..................................................32
بعض مبادئ إقامة علاقات إيجابية : ..................................................33
الوصفة السادسة للجهاز الطرفي العميق..................................................35
الوصفة السابعة للجهاز الطرفي العميق..................................................36
الوصفة الثامنة للجهاز الطرفي العميقة..................................................38
الوصفة التاسعة للجهاز الطرفي العميق ..................................................38
الوصفة العاشرة للجهاز الطرفي العميق ..................................................39
الوصفة الحادية عشر للجهاز الطرفي العميق ............................................40
العقد القاعدية .. القلق والخوف ......................................................42
وظائف العقد القاعدية .....................................................................42
مشاكل جهاز العقد القاعدية.............................................................44
الناقلين العصبيين الدوبامين والسيروتونين : ..............................................44

وصفات العقد القاعدية للتغلب على الخوف..................................................46
الوصفة الأولى..........................................................................................46
الخطوة الأولى .........................................................................................47
الخطوة الثانية..........................................................................................47
الخطوة الثالثة..........................................................................................47
الخطوة الرابعة .........................................................................................47
الوصفة الثانية: استخدم التخيل الموجه......................................................48
الوصفة الثالثة: التنفس البطني ...............................................................48
الوصفة الرابعة : التنويم المغناطيسي الذاتي ..............................................49
خطوات مسجلة للإيجاد العقلي ( التنويع المغناطيسي ) الذاتي ...........................50
الاسترخاء....................................................................................................50
الخطوة الأولى .........................................................................................50
الخطوة الثانية..........................................................................................50
الخطوة الثالثة..........................................................................................51
الخطوة الرابعة .........................................................................................51
الخطوة الخامسة .......................................................................................51
الخطوة السادسة .......................................................................................52
التخيل البصري..............................................................................................52
الوصفة الخامسة قاعدة 60- 40- 18 ...........................................................53
الوصفة السادسة التعامل مع الصراع ...........................................................55
قواعد تساعدك على أن تكون حازماً بشكل صحي.......................................................56

الوصفة السابعة تناول أدوية العقد القاعدية.............................................56
الوصفة الثامنة تغذية العقد القاعدية ....................................................57
ترابط وثيق بين العقل والجسم.............................................................58
رجحان الفلسفة الشرقية .......................................................................59
اختلاف واتفاق.......................................................................................60
وحدة بين العقل والجسد.........................................................................60
رفع الروح المعنوية ..................................................................................61
هل الدماغ اكثر من عضو ؟.......................................................................62
الأمراض تزداد سوءاً إذا رافقها الاكتئاب.....................................................62
دور الهرمونات.........................................................................................63
كيفية تأثير المواد الكيميائية على الأمراض ...............................................64
العلاج بالصدمة الكهربائية........................................................................65
الشدة والاكتئاب .......................................................................................65
بعض طرق مكافحة الكآبة............................................................................66
التمرين.....................................................................................................66
التغذية ......................................................................................................67
الأفكار الإيجابية .........................................................................................68
الحياة الاجتماعية.........................................................................................70
مراقبة عمل الغدة الدرقية ............................................................................70
مراقبة العقاقير .............................................................................................71
الضغوطات النفسية والتغلب عليها..................................................................72

أنواع الضغوطات :........................................................................72
ليس كل الضغوطات تأثيرها سلبي..................................................73
الأكثر قابلية للتأثر بالضغوطات...................................................73
أعراض الضغوطات النفسية :.........................................................74
كيفية التغلب على الضغوطات النفسية............................................75
أساليب التغلب على الضغوطات النفسية .........................................76
القلق من دون سبب...................................................................79
رأي " فرويد "...........................................................................81
القلق والخوف ..........................................................................81
القلق والإجهاد...........................................................................82
القلق الانفصالي ( Separation Anxiety)..........................................82
القلق الخصي Castration Anxiety ...............................................82
القلق الوجودي Existential Anxiety ............................................82
متى تبدأ المعالجة النفسية ؟ ..........................................................89
القلق وأمراضه ..........................................................................90
مرض القلق العام : ......................................................................90
أسباب المرض :..........................................................................91
العلاج.......................................................................................92
أساليب مساندة ...........................................................................92
العلاج السلوكي المعرفي : .............................................................92
العلاج بالأدوية...........................................................................93

تغلب على القلق ........................................................................ 94

الاسترخاء والترفيه ........................................................................ 104

الوسواس القهري العصابي........................................................................ 113

المخاوف القهرية للوسواس القهري ........................................................................ 115

أسباب الوسواس القهري ........................................................................ 116

أعراض الوسواس القهري ........................................................................ 116

علاج الوسواس القهري........................................................................ 117

مهن تناسب الشخصية الوسواسية ........................................................................ 118

عالج القلق بالإيمان........................................................................ 120

المواجهة .. الحل الأمثل للتخلص من الخوف........................................................................ 123

منابع عقلية للمرضى ........................................................................ 126

مارس الاسترخاء........................................................................ 133

إرشادات وقواعد مفيدة : ........................................................................ 135

التدليك........................................................................ 137

تخفيف صداع التوتر ........................................................................ 138

ثماني كلمات تستطيع تغيير حياتك ........................................................................ 138

فما الفرق بين " الاهتمام " و " القلق " ؟........................................................................ 140

وهذه قوة غير معقولة يتصف بها سلوكنا العقلي. ........................................................................ 141

تحرك في النهار تقضي على أرق الليل........................................................................ 147

لماذا يصعب النوم ؟ ........................................................................ 147

إيضاحات وعلاجات ........................................................................ 150

الإنارة الشافية :........................................................150
عدم الإلحاح في محاولة النوم:.............................................151
تحرك :.....................................................................151
الطعام والنوم : ...........................................................152
المعادن : ..................................................................152
جذور نبتة الناردين :......................................................153
الخزامى دواء نافع ضد الأرق :............................................153
الفيتامينات :...............................................................153
النظام الغذائي للتخلّص من الانفعالات والتوتر والقلق ........................154
غرفة النوم المثالية حسب فلسفة الفنغ شوي....................................156
غرفة النوم حسب تحديد الفنغ شوي.............................................157
تنظيم الغرفة وأثاثها.........................................................157
موضع السرير ...............................................................158
انتقاد وترتيب الستائر........................................................160
الأقمشة الأفضل ............................................................161
الاكتئاب ....................................................................161
الضوء كعلاج للاكتئاب النفسي................................................163
التجدد والتغير ..............................................................165
القديم والجديد: .............................................................169
التوتر – مرض العصر – .....................................................176
ثلي زيارات الأطباء بسبب التوتر .............................................176

التوتر... علم طبي جديد ........................................ 176
إدمان الادرينالين ........................................ 177
صدمة القذائف ... وقلب الجندي ........................................ 178
التوتر مسألة نسبية ........................................ 178
الحماة ............ تسبب المرض ........................................ 179
تأثير حادثة معينة ........................................ 179
البطالة والمرض ........................................ 180
الجماعة رحمة ........................................ 180
نجاح عملية بارني كلارك ........................................ 181
السيطرة على التوتر ........................................ 181
نوعان من الناس ........................................ 182
قطار الهموم في جسم الإنسان ........................................ 183
هل جميع أشكال التوتر خطرة؟ ........................................ 186
الكراهية،الحرمان والقلق ........................................ 186
مقاومة التعب الناجم عن التوتر ........................................ 187
الضجر سبباً في التوتر ........................................ 188
التوتر الناجم عن البيئة والجو المحيط ........................................ 189
استفتاء شخصي حول التوتر والهموم ........................................ 189
الأسئلة: ........................................ 189
النتائج: ........................................ 191
الأرق ........................................ 192

وصفات ونصائح من الطب البديل........................................................... 192
كيف يحدث النوم؟................................................................... 193
مخاطر الأرق......................................................................... 194
الأرق إذاً:............................................................................ 194
العلاجات البديلة..................................................................... 198
الأعشاب ذات التأثير المنوم.......................................................... 198
الوخز الأبري ......................................................................... 199
العلاج التجانسي...................................................................... 199
الماكروبيوتيك ........................................................................ 199
كثرة الأكل:........................................................................... 199
نقص الأملاح في سوائل الجسم ..................................................... 200
ينصح اختصاصيو الماكروبيوتيك بالتالي............................................ 200
رأي اختصاصي نفسي................................................................. 201
طرق لتهدئة بالك...................................................................... 203
إرشادات من كلية هارفارد للطب.................................................... 203
التأمل:................................................................................. 204
التنفس المنتظم:...................................................................... 204
نشاطات تكرارية:..................................................................... 205
العلاج بالمذاق الحلو: ................................................................ 205
طرق مثالية للتخلص من الضغوط النفسية......................................... 206
تأثير الضغوط:......................................................................... 206

الأعراض: 207
النتائج 208
المعرضون للخطر 208
خطة للتغلب على الضغوط 210
النظرة الإيجابية 210
النوم الكافي 210
كل إنسان يخطئ ويصيب 211
هدوء من فضلكم! 211
أقلع عن العادات السيئة 211
تقبل أحداث الحياة بصدر رحب 212
الحياة الصحية 212
تنظيم الوقت 212
التسامح علاج يخلصك من وطأة الضغوط 214
المشكلة تبدأ من حديث مع الذات 214
لماذا أنا وحدي أعيش هذا العذاب من دون الناس؟ 214
تعلم فن التسامح 215
الضحك لمكافحة الإجهاد النفسي 216
ضع الأمور في نصابها 217
المصادر والمراجع 221

# كيف تنجو من الأفكار السلبية والضغوط النفسية






9789957730741

دار عالم الثقافة للنشر و التوزيع
Mobile : +962 78 5553285
Tel. : +962 6 46 13 465
Po.Box : 927426 Amman 11190 Jordan
E-mail : info@alamthqafa.com